



2023年2月15日配信号

まごころ事務局です。

皆様 いかがお過ごしでしょうか？

節分、立春を過ぎましたが、まだまだ寒さが続きますね。

前日の季節の変わり目「節分」で豆をまいたり、焼いたイワシの頭を玄関の外に飾ったりして厄を払い、「立春」を迎える、とのことですが、そういえば、子供の頃は、イワシの頭を玄関に飾っているお宅をよく見かけました。しかし最近は、節分の時の恵方巻の広告のほうがよく見かけますね。

だんだんと昔の懐かしの風景が変わっていくようで、少し残念な気がします。



今号の目次

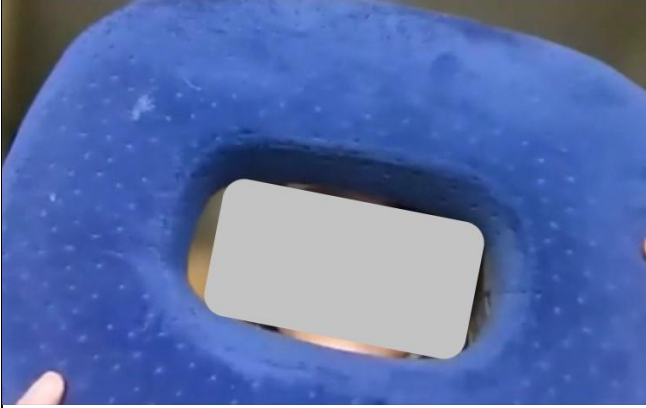
- ト 【ご紹介】会員様の工夫—マッサージを受ける時
- ト 【ご案内】若いオストメイト交流会 in 横浜についてのご案内
- ト まごころ 22号いよいよ発行

会員様の工夫 ご紹介

【マッサージを受ける際に活用しているもの】

先日、若い女性の会員様とウェブ越しでお話しする機会があり、ご趣味や好きなことをお伺いいたしました。

その中で、身体を動かすこと、ズンバを踊ることがご趣味で、またマッサージを受けることも大好きだというお話を伺いました。



マッサージを受けに行くときに、必ず持参しているものとして、楕円に穴が空いた円座があるそうです。

この楕円の穴をストーマの位置に当てると、ストーマが圧迫されずに済む、とのこと。

購入も特別なところではなく、アマゾンか楽天か、どちらかネット経由でされたとのこと。

正円の円座はよく見ますが、楕円形もあるのですね！しかも、アマゾンや楽天で気軽に購入できるとは思いませんでした。

事務局でも、たまに、うつ伏せになる時にどうしたら？というご質問を受けることがあるので、お話しを伺った際には、なるほど！と感心してしまいました。

他にも、ストーマ造設までの闘病生活のご苦労や、小腸が短いことで、食事後、すぐにパウチが溜まってしまって、といったご苦労などもお伺いしました。

しかし、海外生活も経験され、体調が悪くなったら、すぐ帰国を決断されたり、というお話もお伺いし、様々なご苦労をされながらも、行動力と決断力に優れた方で、人生を切り開いていらしたのだな～と、こちらが沢山元気をいただいてしまいました。

インタビューにご協力いただき、ありがとうございました！

ズンバとは？

一般的に骨盤を非常に激しく動かすダンスではあるが、2～3曲激しいダンスを踊った後、スローな曲調のダンスが行われることも少なくない。また、4つの基本リズムごとに4つの基本動作が定められており、これら16のステップの組み合わせ、応用で構成される。

選ばれる音楽はラテンやインド舞踊、アフリカンなど民族舞踊が好まれることが多いが、J-pop、K-pop、アメリカンロックなど多岐に渡る。

(ウィキペディアより抜粋)

ズンバは様々なステップや激しい動きもありますし、曲が変わりながら 30 分以上続くこともある、なかなかハードなダンス、だと思います。

ズンバを踊るのが好き、とお伺いしたときには、ビックリしてしまいました。

ただ、イレオストミーで、すぐにパウチがいっぱいになるので、30 分くらいで一旦抜けて、排出されているとのことでした。

[ズンバとは？](#)
[動画を視る](#)
([youtube](#) へ遷移します)

若いオストメイト交流会 in 横浜

ご案内

来る 3 月 19 日(日)に日本オストミー協会横浜市支部主催(20/40 若い会担当)での交流会が実施されます。

今回は、なんと！ 会場とオンラインでのハイブリット開催！

会場に行って、仲間たちと実際に語り合うこともできますし、気軽にウェブ経由で参加もできますね。

イベントの帰りには、横浜の街をぶらぶら散歩しても楽しいかも知れませんね！

[詳細](#)

[こちらから](#)

[＜参加申込＞](#)

[こちらから](#)

日本オストミー協会横浜市支部では、他にも年齢制限なしのイベントを頻繁に開催され

ています。ぜひご参加になってみてはいかがでしょうか。

年齢制限なし
イベント予定はこちらから

まごころ 22 号 いよいよ発刊！

2 月末より、順次発送をしております！

今回は体験談をお寄せくださった方が 3 名もいらっしゃいます。

様々なご経験、人生についてお伺いすることができました。

また、先日、メルマガにて、先行告知させていただいたウェブイベントの告知もしています。

そして定番コーナー、ストーマ基本のき、は今回も掲載しています。

ぜひお楽しみに！

たくさんの仲間がいる“まごころ”で答えが見つかるかも知れません。ぜひお気軽にメール・LINE でお問合せください。



LINEお友達募集中!

まごころ LINE公式アカウント開設しました!
お友達登録は ID:@956fwfgo で検索または、
右のQRコードよりどうぞ。



【編集後記】

今回も最後まで「まごころ通信」を読んでいただき、誠にありがとうございます。
このメルマガも 2016 年 2 月に開始してから、はや 7 年が経ちました。

この7年、試行錯誤しながら、お送りしてまいりましたが、少しはお役にたてておりますでしょうか？

ぜひ、引き続き皆様からのご意見、ご感想をお寄せください。
お待ちしております。

※尚、本メールと行き違いで配信停止、退会手続きをされた場合は何卒ご容赦ください。

※記載された内容は予告なく変更することがあります。

※このメールに掲載された記事を許可なく複製、転載することを禁じております。

※メールマガジンの配信停止をご希望の場合は、

配信停止希望と書いて、ご住所・お名前・電話番号と配信停止理由をご記載の上

Start@hollister.co.jp にメールをください。

Copyright(C) まごころ事務局 All Rights Reserved.

[発行・編集] 株式会社ホリスター

住所:東京都品川区東品川 2-2-8 スフィアタワー天王洲 21 階