



2026年2月28日配信号



もうすぐひな祭り。

段々と春らしさを感じることも多くなってきているように感じます。

春の足音が聞こえてくると、なんとなく外へでかけてみようかと思ったりはしませんか？

散歩しながら、木々の芽吹きや風の暖かさを感じられると、新鮮な気持ちにさせられる気がします。

今号の目次

【ご紹介】会員様からアドバイス:防臭対策

【ご紹介】丸山様 4コマ漫画最新作

【ご案内】日本オストミー協会横浜市支部 若いオストメイト交流会のお知らせ

【ご案内】日本オストミー協会千葉県支部 お花見会のお知らせ

【ご紹介】

会員様からアドバイス:防臭対策

前号で募集いたしました、皆様の防臭対策についてですが、ある会員様が注意されているポイントをご教示いただきましたので、ご紹介いたします。

1. 食事

臭いが発生するものは避ける。

合わせて、排泄物が柔らかくなるものは避ける。

(柔らかいとフィルターなどに付着し、臭い発生の原因となるため)

2. 防臭グッズ

ストーマ袋の中に入れるものを使っていますが、それでも臭いは発生。

ストーマ袋を覆う、防臭パウチやベルトなどを利用する。

3. 交換

上記対策をとっていても、特に排泄物が柔らかい場合はどうしても臭いの発生を抑えることができないため、

やはり、パウチを交換(通常二日に一度から、毎日)するのが一番。

特に外出前には、気になるため、交換しています。

とのことでした。

食事については、お一人お一人、身体状況や医療従事者からの指示なども異なると思いますので、ご自身のお身体に合ったものを摂取ください。

またパウチの交換タイミングも個々人でそれぞれ異なります。

あくまで、こちらの会員様の場合は、臭いが気になる場合はそのくらいの期間で取り替えている、とご理解ください。

ほかの会員様からも、消臭潤滑剤を使用したり、防臭効果のあるパウチカバーの着用、トイレに小型扇風機や消臭除菌スプレーなどをおいて対策されている、というお声を頂戴しました。

ウロストミーはオストメイトの中では少数派ですが、似たような思いをされている仲間が多いのかも知れませんね。

【ご紹介】

丸山様 4コマ漫画最新作

再掲【ご案内】

日本オストミー協会横浜市支部 若いオストメイト交流会のお知らせ

日時: 2026年3月22日(日)13:00~16:00(12:30受付開始)

会場: 横浜市総合健康福祉センター8階 AB 会議室

主催: 日本オストミー協会横浜市支部

対象: 59歳以下のオストメイト・家族

開催方法: 会場参加/Zoom ハイブリット方式

内容: 前半 体験発表「新聞記者！ストーマと暮らす」

横浜市支部会員 40代男性(コロストーマ)

メーカー展示、グループ交流

・オストミー協会会員でない一般の方もご参加頂けます。

(59歳以下のオストメイトや、そのご家族・医療関係者など)

・横浜市以外にお住まいの方もご参加いただけます。

[申込はこちらから](#)

[詳細はこちらから](#)

【ご案内】

日本オストミー協会千葉県支部 お花見会のお知らせ

令和7年度第6回社会適応訓練情報交換会(お花見会)が、日本オストミー協会千葉県支部によって開催されます。

日時: 2026年3月28日(土)11:30~15:00

会場:千葉県社会福祉センター会議室1

〒260-0026 千葉県千葉市中央区千葉港4番5号

<https://www.chibaken-swc.com/access>

参加資格:千葉県内のオストメイト(親族介護者も可)

千葉県内の医療・介護従事者・装具販売店等・その他

情報交換会(お花見会)終了後にスポーツ交流会を開催予定

卓球・ボウリング(事前申込制)

参加費:卓球 500円(1時間30分)

ボウリング 1,500円(2ゲーム)

会場:ラッキーボウル蘇我

〒260-0835 千葉県千葉市中央区川崎町51-1

フェスティバルウォーク蘇我2階

参加申込

電話:043-309-7571(月・水・金 10:00~16:00)

FAX:043-309-7572

メール:chiba-m@violin.ocn.ne.jp

参加締切:2026年3月23日(月)まで

[詳細はこちらから](#)

【編集後記】

今号の内容はいかがでしたでしょうか？

先日、散歩していたところ、梅の花が綺麗に咲いているところがありました。白くて小さい花々がかわいらしく、じっと眺めてしまいました。散歩をすると、季節の移り変わりが実感できていいですね。

まごころは、皆様の心のつながりをお手伝いする存在でありたいと思っています。ぜひこれからも、皆様の聞きたい、知りたいことや、こんな工夫をしています、などなど、お声をお寄せください。

皆様とつくるメルマガでありたいと願っています。

では、また、次号でお会いしましょう！

※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。

※弊社が発行する出版物の内容や、取材、記事などについては細心の注意を払って制作してはおりますが、各媒体、および本サイトで提供する情報、リンク先の情報などに関しましては、その完全性、正確性、安全性等についていかなる保証も行ないません。

また、その内容により生じたいかなる損害賠償や被害についても、一切責任を負うものではありません。

※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