第２２３号

北桜美会　令和３年６月28日

令和３年　７月　月報

１．「近隣を歩こう」（第３回）実施報告

第３回は、６月26日（土）、「奈良先端大学院大学コース」でした。（往復約３Km）。参加８名

９ 時に北集会所を出発し、⇒　國田家の水連見学⇒オープンガーデンのユリやアジサイ見学⇒鹿畑 素戔嗚神社⇒大学院大学。テラスでお茶したあと、食堂で昼食をいただきました。大学の食堂だけあって、安くおいしい定食でした。12 時半過ぎには帰宅し程よい疲れでした。

次回は、９月、光台 記念公園。

２．行事

	行事	日程	開催場所他
北 桜美会	折り紙教室	７月６日	実施
	健康マージャン	７月 ~~13~~,21,24 日	21,24 実施
	いきいき百歳体操	７月 ~~2,9~~,16,23,30 日	16,23,30 実施
	サロン「若研」	７月16日（金）	中止
	食事会＆小旅行	７月14日（水）	中止
	いきいきホール清掃	７月20日（火）	実施
	役員会①	７月19日（月）	実施

サロン「若研」連載 No..14

がんノイローゼが、がんを呼ぶ

がんを発病する人もいれば、発病しない人もいる。いったいこの差は何なのだろうか。それは「気持ちの持ちよう」によるのではないだろうか。

誰もが、がんとなるマイナス因子を体内に持っているが、普通は免疫機能が正常に働くので、がんはまだ「がんになるかもしれない可能性としての細胞」でしかない。

少々辛いことがあっても、よく寝、よく食べ、仲間と共に笑い、適当な休息を持ち、気持ちを切り替えたりしていれば、知らない間に自分の免疫力だけで癌の発病を抑えることができるのである 。

ところが、配偶者の死など、あまりにも大きなストレスを受けてしまうと、脳から免疫系統に与える指令が　メチャクチャになってしまって、免疫はもはや臨戦態勢を取れなくなる。配偶者の死のように大きなストレスとまではいかなくても、いつもなんとなく心を落ち込ませ、毎日の生活を悲観的に過ごすことを長期間続ける場合でも、同じである。そうやって、 免疫機能が 崩れる ときを、虎視眈々と狙っているのが、“がん”という病である。

そう考えると、癌ノイローゼというのは、率先してガンを招いてるようなものだ。少し体調がおかしいだけで、がんを疑い、絶望感に苛まれてしまう。これほど、がんにとって好都合なことはない。

いつがんになってもおかしくない体に生まれついた私たちにできることは、気を強く持って免疫系が闘い抜いてくれることを邪魔しないことである。

（斎藤茂太（精神科医）著 「いくつになっても輝いている人の共通点」より）