

## 最近の支部活動について、報告します。

### ① 毎月の月例会

役員サポーターが毎月集まって、活動報告や次の活動の準備を話し合っています。東京支部では、ゲスト参加を歓迎していますので、毎回数名の会員さんもおみえになります。昨年の総会（11月23日）で支部長始め、いろんな役職担当が交代したので、今はまだ「もぐらたたき」のように出てきた問題をあたふたと対処している状態が続いています。ベタ遅れの問題、ハイスピードで進む問題、でこぼこ、ガタピシ。それでもみんな和気藹々と、ペースメーカー暮らしに役立つ情報と仲間と過ごす楽しい時間を分かち合おうと、今日もピーククパークやっています。



### ② ミニ交流会



ミニ交流会のひとこま

1月29日（水）@ うめとぴあにて、最近入会された会員さんと月例会メンバーを中心に小さな交流会を持ちました。18名が参加し、自己紹介を順に始めたのですが、記録はとりませんと申し上げていたせいか、ホンネトークが止まりません。

あっという間に、予定の2時間がすっかり過ぎていました。勉強会後のQ&Aではお医者さんに言えないような漠とした不安、心配から、医療機関や担当医の対応への疑問、怒りまで。解決のお役には立てないけど、少しスッキリして帰宅なさったかな？

あつという間に、予定の2時間が



### ③ 春の勉強会

3月9日（日）、北里大学の鳥井教授をお迎えして、うめとぴあで「春の勉強会」を開催しました。参加者は、コロナ以降では記録的な44名。大盛況でした。御講演のテーマは「上手な自己管理と病院とのお付き合いペースメーカーで一病息災」。Q&Aも含めて、自分の人生を自分で生きよう！という励ましのメッセージを頂きました。

た。皆さん、健康診断はきちんと受けましょう。そして、診察前には準備をして質問を絞っておきましょう。心臓疾患という一病を得たからこそ、人生のセルフマネジメントの大切さを実感し優位さがあるのですね。なるほど、なるほど。

### 上手な質問の仕方-1

説明を求めるような質問は、1回の診察中に1つだけにする。

限られた診察時間の中で、

- ・医師が患者さんが理解しやすいように配慮しながら説明するのは1問が限界。
- ・患者さんも忘れないで覚えらえられるのは1問が限界。
- ・メモを取ったり、家族と一緒に聞いてもらうことは有効。



### 支部の予定

※2025年5月11日(日)「月例会」 13:00～15:00

会場：杉並区永福和泉地域区民センター

※2025年5月16日(金)「日帰りバスハイク」 8:00～17:00

世界遺産「富岡製糸場」と群馬の大人気2工場見学

～めんたいパーク群馬・ガトーフェスタハラダ(ラスク工場)～

集 合：7:40 新宿駅西口センタービル前(地上)

参加費：12,000円