

やすらぎ通信 Vol.39 2026.8

名古屋医療センターでは、がん情報コーナーの設置やがん患者サロンの定期開催を行っています。

がん患者さんやそのご家族などを支え、生活の質を向上していただくためのさまざまな活動を行っております。



【ピア・サポーターを活用してみよう！】

～がん治療体験者の仲間話を聞いてみる～



ピア（Peer）とは、仲間という意味の英語です。ピア・サポートとは、同じような境遇やよく似た経験を持つもの同士が助け合うことを意味します。この活動を行っている方を、**ピア・サポーター**といいます。

ピア・サポーターは、「体験の語り手」であり、「情報提供」を役割としています。ピア・サポーターとの話を通じて、以下のようなことが得られます。

- ・「悩んでいるのは自分だけではない」と思える
- ・孤立感を軽減し、自己コントロール感の回復につながる
- ・療養生活で実体験にもとづくアドバイスを受けられる など…

当院でも、毎月1回、ピア・サポーターによるがん患者さん相談会を開催しております。がん患者さんだけでなく、ご家族の方などでも参加していただくことができます。がんのことに関わる治療、病気の症状、日常生活や仕事での悩みなど、治療を行ってきた仲間に話を聞いてみませんか？是非ピア・サポーターを活用してみてください！

名古屋医療センターでは、患者さん・ご家族などを対象に、様々ながんサポート活動を行っています。

名古屋医療センター がんサポート活動

	ピアサポーター によるがん患者 さん相談会	がん患者サロン 「やすらぎの会」	オンライン がん患者サロン	社会保険労務士に よるがん患者さん 就労相談会	一般社団法人 仕事と 治療の両立支援ネット ブリッジ (出張相談)	愛知産業保健総 合支援センター (出張相談)	キャンサー フィットネス
開催日	毎月第3水曜日 (祝日休み)	第4月曜日 (開催日時等は変更 する場合あり)	不定期 (年3～4回程)	第3水曜日/年4回 (6月・9月・12月・3月 開催予定)	適宜	適宜	年1回
開催時間	10時～12時	13時30分～ 14時30分	詳細は決まり次第 案内	10時～12時30分 (1人30分程度)	詳細はお問い合わせください		詳細は決まり次第 案内
開催場所	1階 外来ホール	サービス棟1階 やすらぎサロン	X(エックス)の スペースを利用	サービス棟1階 やすらぎサロン			当院の がん患者さん (主治医の同意が 必要)
対象者	患者さん・ご家族等 (当院以外の患者さんもご参加できます。)						
講師または サポーター	ピアサポーター	外部講師または 院内スタッフ・ ピアサポーター等	医療ソーシャル ワーカー等	社会保険労務士			一般社団法人キャン サーフィットネスの認 定インストラクター
費用	無料	無料	無料	無料	無料	無料	参加費は無料 レクリエーション/保険 料が必要
予約	不要	不要	不要	要予約 開催日5日前までに下 記窓口へ予約(電話予約 も可)	要予約	要予約	要予約 詳細は決まり次第、院 内掲示やホームペー ジ・SNS等で案内

予約・ お問い合わせ 窓口	医療相談室・がん相談支援センター・緩和ケアセンター(受付時間 平日 8 時 30 分～17 時) または やすらぎサロン(受付時間 平日 10 時～15 時) TEL 052-951-1111(代表)			
		名古屋医療センターホームページ		
		NAGOYA MEDICAL CENTER, SODAN がん相談公式Instagram・X(エックス)		



やすらぎレシピ ～管理栄養士より、がん患者さんへのおすすめレシピ～

手軽に作れる口当たりの良いレシピです。ぜひお試しください！

ヨーグルトミルクプリン



【材料（2人分）】

- プレーンヨーグルト …100g
- 牛乳 …150ml
- 砂糖 …大さじ1と1/2
- 粉ゼラチン …5g
- 水 …大さじ3
- 桃缶 …40g 程度
- 缶詰のシロップ(お好みで)…小さじ1～2

※甘さは体調や好みに合わせて調整してください。

【1人分栄養量】（使用する食品によって、増減があります。）

- エネルギー 約 250kcal
- たんぱく質 約 13g

【作り方】

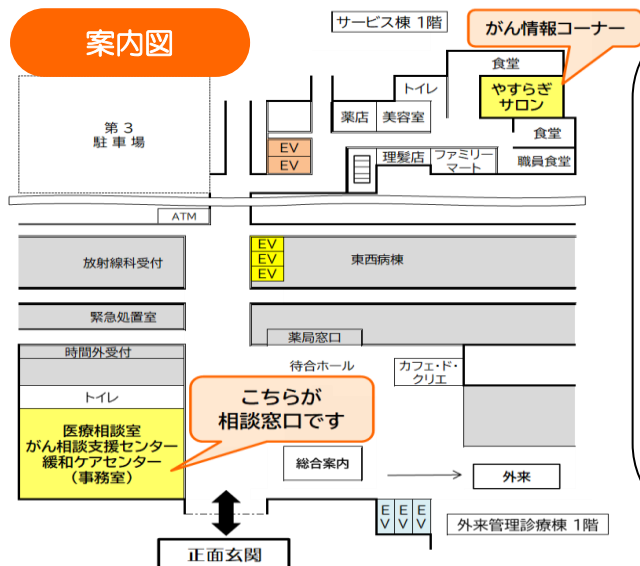
- ① 耐熱容器に粉ゼラチン、水を入れ、軽く混ぜてゼラチンをふやかす。
- ② 別の耐熱容器に牛乳と砂糖を入れ、電子レンジ 600W で 1 分ほど加熱し、砂糖を溶かす。
- ③ ①を電子レンジ 600W で 10～20 秒ほど加熱し、ゼラチンを溶かす。
- ④ ②に③を加えてよく混ぜる。
- ⑤ ④にヨーグルトを加え、なめらかになるまで混ぜる。
- ⑥ 器に流し入れ、冷蔵庫で 1～2 時間冷やし固める。
- ⑦ 桃缶を食べやすい大きさに切り、上にのせる。お好みで缶詰のシロップを少量かける。

★ポイント★

- ヨーグルトと牛乳を使うことで、デザートでもたんぱく質を補うことができます。
- 冷たく、なめらかな口当たりなので、暑い時期や食欲がない時にも食べやすい一品です。
- 電子レンジで作ることができ、火を使わず簡単に調理できます。



案内図



独立行政法人国立病院機構 名古屋医療センター

・がん相談窓口「医療相談室・がん相談支援センター」

受付時間：月～金 8:30～17:00（土日祝休み）

場 所：1 階 正面玄関横

・がん情報コーナー「やすらぎサロン」

開室時間：月～金 10:00～15:00（土日祝休み）

場 所：サービス棟 1 階 食堂横

電話：052-951-1111（代表）



発行元：名古屋医療センター 医療相談室・がん相談支援センター