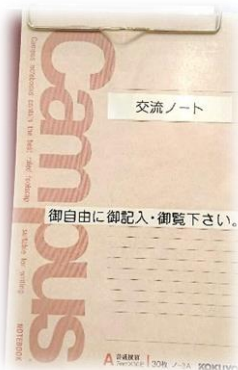


人と人とを繋ぐ



がん相談支援センター内には、『交流ノート』があります。病気と共に生きている方から、同じ経験をしている方への、メッセージや今の気持ち、家族の立場での思い、知って得する情報...などなど、まさにノートを通して交流ができる一冊です。ノート内のメッセージには「あきらめない」「笑って過ごす」「1日1日を大切に」「前を向いて生きる」という前向きなメッセージがたくさん。気持ちが落ち込んだり、楽しく考えられなかったり、そういったつらさを経験しているからこそ、口に出せる言葉だったりするのだと思います。治療中の方でもそうではない方でも、身近にがんの病気の方がいてもいなくてもこういうことを聞いてみたい、教えてほしいといった質問があれば、この交流ノートに、書いてみてください。きっと参考になるお答えがいただけます。いつでも誰でも自由に見ていただけますし、記入もできますので、『交流ノート』を活用して、ぜひ交流を深めてください。

サロン・ド・Juso

★ イベント & お話会 ★

開催日：毎月第4水曜日
時間：14時～16時
場所：9階 スカイルーム
参加費：無料

お気軽にお越しください！



★ 談話会 ★

開催日：毎週金曜日
時間：15時～16時
場所：1階 がん相談支援センター
* 上記時間中いつでも参加OKです！

「病気を演じるのではなく、健康のふりをしなければならない」「健康な行動は健康のしるし」と言われるように、礼儀正しいふるまいや、親切な行いは健康に繋がるとのことだ。
アランの名言(幸福論より)

◎ 知ってほしい言葉

・**キャンサーギフト**
ガンになったからこそ得たこと、わかること。

★ ワンポイントセミナー

- ・1/30 「運動は裏切らない」
- ・2/27 「チェア(椅子)ヨガ体験」

* 裏面に内容を記載しています。

しもさこ
～下窄さんからのメッセージ～



余命3か月の人生と言われましたが、グリコのおまけのような人生を送っています。自殺する以外に人生の終わりを決めることはできません。「後ろだけは見ちゃだめよ」さだまさしの「無縁坂」の歌詞のように、前を向いて前進あるのみ。楽しく過ごしても悲しく過ごしても1日は1日だったら、楽しく過ごしましょう。健闘を祈っています。



サロン・ド・Jusoは回数を重ねる毎に参加数も増えてきています。参加を迷われている人はぜひ一度足を運んでみませんか？ 2019/2/27

誕生日マジック

まず、相手の人に①～④を計算してもらいます。

- ① 生まれ月に4をかける。
- ② その答えに9を足す。
- ③ 出た答えに25をかける。
- ④ それに生まれた日をたす。



次に、その答えを教えてください、225をひきます。

するとなんと...誕生日の数字になります！相手の方は誕生日を当てられてビックリ！ぜひやってみてください！！

次回 3月27日(水)

★ イベント「みんなでしおり作りに挑戦しよう」+ お話会

サロン・ド・Juso

開催しました！

(1/30・2/27)

1月30日開催 がん患者サロン ワンポイントセミナー
「運動は裏切らない～貯金ではない貯キン(筋)をしよう～」より

理学療法士の隅野さんより、運動の大切さ、日常生活に取り入れられる負担の少ない運動についてのレクチャーがありました。自分のペースで体を動かし、将来に備えて、ゆとりのある日々を過ごしましょうというメッセージをいただきました。



2月27日開催 がん患者サロン ワンポイントセミナー
「椅子に座ってヨガ体験！座ったまんま！こころとからだをすっきりと」より



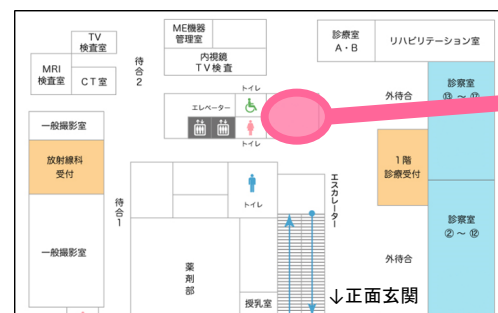
ヨガの効果のお話のあと、椅子に座ったままでヨガの体験をしました。ヨガでは呼吸をととても大切にします。ふだん無意識に行っている呼吸に意識を向けて、ゆったりとした呼吸を行うことで自律神経が整いやすくなり、気持ちの安定につながります。

さらにポーズを組み合わせることで、身体の不調を防いだり、改善したりすることも期待できます。今回は15名の方に体験していただくことができました。



活用してください

ワンポイントセミナーの資料は、がん相談支援センター内に置いてあります。ご自由にお持ち帰りください。



がん相談支援センター(1階)



よくある質問Q&A



- Q1. どんな相談ができるのですか？費用は？
A1. がんに関することなら何でも。病気・治療・生活・仕事・お金 などなど 費用は無料です。
- Q2. 誰でも相談できるのですか？
A2. 当院通院中の方、ご家族だけでなく、通院されていない方でも遠慮なくどうぞ。
- Q3. どういう場所なのですか？
A3. がんについての情報提供をしています。関連したパンフレットや書籍など設置していますので、どなた様でもご自由に出入りして、閲覧していただけます。また、交流の場として、おしゃべり会の場所としても利用いただいています。
- Q4. 相談を受けてくれる相談員はいつお部屋にいますか？
A4. 午後2時～3時30分まで在室しています。その他の時間帯については、診察受付1の窓口にお越しただければ対応させていただきます。