

大阪市立総合医療センター

がんサロン オンライン



🍀 ピアサポーターと一緒にリフレッシュしませんか？ 🍀

開催日

9月	14日(火)	24日(金)	10月	12日(火)	22日(金)
11月	9日(火)	26日(金)	12月	14日(火)	24日(金)

※状況により中止となることがございます。あらかじめご了承ください。

開催時間 **11:00~12:00** (20分前から入室開始)

心のストレッチの後、おしゃべり会を行います。

※途中参加、途中退室は自由です。

対象 **当院のがん患者さんとそのご家族**

開催方法 **Zoomによるオンライン開催**

※参加方法は裏面をご覧ください。

申し込み
不要

心のストレッチ



🌸	9月	14日(火)	『きくコツを知って自分らしく』
		24日(金)	『感情のメカニズムと心の癖』
🎃	10月	12日(火)	『誰もが持っている信頼力と不安のメカニズム』
		22日(金)	『不安との向き合い方』
🍂	11月	9日(火)	『心と身体の繋がり』
		26日(金)	『「当たり前」がもたらすもの』
🎄	12月	14日(火)	『健全思考とイメージ力』
		24日(金)	『癒しに使う心の力』

ごくごく簡単なプチ瞑想や、呼吸を意識しながら座ったままの簡単ストレッチなども取り入れています。



問合せ

大阪市立総合医療センター
がん相談支援センター(がん医療支援センター内)
〒534-0021 大阪市都島区都島本通2-13-22
電話 06-6929-3632 平日 9:00~17:00

がんサロンオンライン 開催ルール

接続環境について

- ・プライバシー確保のため、公共の場など周りから閲覧できるような場所からの参加は避けてください。
- ・通信料は参加者負担となります。
Wi-Fi等通信環境が整った場所での参加をお勧めいたします。

注意事項

- ・開催中は、ミュートを解除し、顔が分かるようにビデオをオンにしてご参加ください。
- ・フルネームは使用せず、ニックネームでのご参加をお願いします。
- ・理由なく人の話を遮ったり、否定や批判したりせず、お互いの意見を尊重しましょう。
- ・録音・録画・撮影は禁止します。
- ・宣伝活動・商品の売り込み・勧誘活動などは禁止します。
- ・がんサロン内で知り得た情報はSNSなど第三者に口外しないようにしてください。

参加方法

- ① **上記の開催ルールを読み、内容に同意してください。**
- ② Zoomを初めて利用する場合は
事前にZoomアプリをインストールしてください。（下記参照）
- ③ アプリを起動し、ミーティングIDを入力するか、
下記URLまたは右側QRコードよりZoomにアクセスしてください。
<https://us06web.zoom.us/j/86713473969>
ミーティングID : 867 1347 3969
- ④ 名前（ニックネーム）を入力し、開催時刻までお待ちください。



がんサロン参加用

Zoomアプリについて

●スマートフォン・タブレット

iPhoneは
App storeから

Androidは
Google Playから

「ZOOM Cloud Meetings」
をインストール

●パソコン

Zoomホームページ

最下部「ダウンロード」下
「ミーティングクライアント」から

「ミーティング用Zoomクライアント」
をダウンロード
(パソコンではブラウザからの参加も可能です)

Zoomの使い方に不安のある方は、事前にごん相談支援センターまでお越しください。