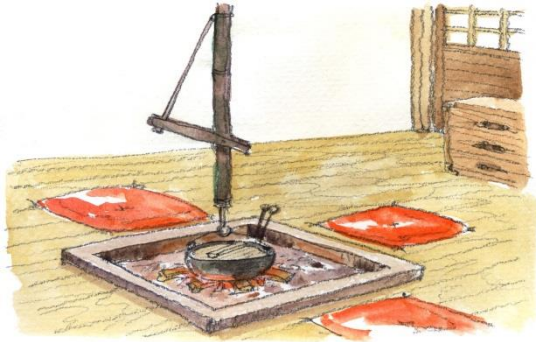


なごみだより ~第21号~

平成30年12月発行

がん相談支援センターより、
*がんサロン「なごみ」の様子
*治療・療養に関するフナ情報
等をお届けしていきます♪

がんサロン「なごみ」は、がんの患者さま
やご家族が**気楽な会話を楽しむ**集いです。
最初の約20分間はミニ勉強会、その後は
自由にお話する時間です。
途中の入退室は自由です。
奇数月の第4金曜日に開催しています。



前回（11月30日）は、15名の方が参加してくださいました。



前回サロンの様子

お話を聞くのを毎回楽しみにしています。



前回のミニ勉強会では、臨床心理士の
鈴木雅子さんにお話を聞きました！

ミニ講座の内容（抜粋）

～こころの上手な整え方～

<コツ①>

「出来ない」「はじめられない」
⇒ 小分けにしてちょっとやる
⇒ 「できた！」

* 自分の価値観・感覚に素直に！
(他の人が勧めたからではなく、
自分にフィットすること、
心地よいことをやってみる。)

<コツ②>

体調に応じてペースを作る

晴れの日：通常の活動が75%以上ができる日

曇りの日：通常の活動が50～75%できる日

自分のケアと必要最低限のことだけする

雨の日：通常の活動が50%以下しかできない日

自分のケアだけでできればOK

次回サロンのお知らせ

日時：平成31年1月25日(金)

13:30～15:30

場所：周産期センター講堂

【ミニ勉強会】排便について

担当：緩和医療科 中澤秀雄 医師

