

●対象者

がんを体験した人、その家族・親しい人々、市民

●参加費は無料

(一部イベントによっては材料費のみ徴収いたします)

●運営メンバー

がんを体験した人とその家族・親しい人々、  
がん看護を専門とする看護師、メディカルソーシャルワーカー、  
セラピスト、事務職、大学教員、経営者等

●会場：風伝館

京都府京都市上京区空町通丸太町上る大門町253番地

京都市営地下鉄「丸太町」駅2番出口から徒歩約5分

京都市営バス「烏丸丸太町」「府庁前」バス停下車徒歩約5分



< お問い合わせ先 >

■ メールアドレス tomoiki\_kyoto@yahoo.co.jp

■ 電話 (開催日のみ) 090-7109-5672

※お電話での受付は、開催日の14:00-20:00のみとなります。

がんを体験した人、家族や親しい人達が、

日頃の思いや悩みを語り、

医療の専門職と一緒に対話する場

# ともしき 京都 Tomoiki Kyoto

2016年1月～3月  
ご案内

ともしき京都事務局

〒600-8199

京都府京都市下京区万屋町342ガーデンコート河原町907

緩和ケアパートナーズ京都事務局内

HP: <http://kansai.me/west3260/>

## 1. 生きることへ向き合う語り合い

14:30 ~ 20:00

「語り」「対話」「相談」

※右記イベントの開催日に常時開催

### あなた自身の体験を語る

あなたの語る、ご自身の体験談が、他の体験者や親しい人々の、生きる知恵を広げます。

### グループで対話する

他のがん体験者、親しい人々や、医療の専門職と一緒に語り合います。

### 専門職に相談する

がん医療の専門職が、ここでは個人として、あなたの日頃の思いや悩みに寄り添います。

“みなさんでともに、  
生きる力を見つめ直して、  
暮らしの知恵を育みましょう”

●ご質問等ございましたら、お気軽にスタッフにお声かけください。

がん体験者の企画イベント募集中！

## 2. 生き抜く力を育むイベント

	昼 14:30~16:00	夜 18:30~20:00
1月8日(金)	アロマセラピー : 講義とクラフト作成 毎日の暮らしに 癒し・心地よさを取り戻しましょう 担当: 看護師/アロマセラピスト	ボディ・コア・コンディショニング 呼吸を意識した軽度の運動で 体幹の軸(筋肉)を整え、健やかで 活動的な生活を取り戻しましょう 担当: 上前香里氏 (ルチア)
1月22日(金)	リンパ浮腫: 講義と実技で学ぶ 乳がん、婦人科がん、泌尿器がんなど 治療後のリンパ浮腫と上手に付き合う 方法を学びましょう 担当: がん看護専門看護師 /リンパ浮腫療法士	タッチケア (タッチセラピー) ストレスや不安を和らげ、 穏やかさ、やさしさを体験しましょう 担当: タッチセラピスト (オンコロジータッチセラピーの会)
2月12日(金)	ともいき京都演奏会 ジャズピアノと詩の朗読を聴き、 お抹茶をいただきながらゆったりした 時間を過ごしましょう 担当: 前滝康彦氏 (ピアノ) & 田村恵子 (詩の朗読)	体験者企画イベント! : 身体でコミュニケーション ゲーム感覚で、言葉以外の コミュニケーションを楽しみましょう 担当: 松田裕樹氏 (身体で表現するワークショップ主宰)
2月26日(金)	ボディ・コア・コンディショニング 呼吸を意識した軽度の運動で 体幹の軸(筋肉)を整え、健やかで 活動的な生活を取り戻しましょう 担当: 上前香里氏 (ルチア)	AYA世代ミーティング 同世代の参加者と集まり 自らでともいき京都での 活動を計画しましょう
3月11日(金)	タッチケア (タッチセラピー) ストレスや不安を和らげ、 穏やかさややさしさを体験しましょう 担当: タッチセラピスト (オンコロジータッチセラピーの会)	みんなで語ろう! 医療者や 親しい人とのコミュニケーション 上手に話せない? 伝わらない? 体験を通して、日頃の コミュニケーションを考えましょう 担当: 藤本啓子氏(患者のウェルリビ ングを考える会)・がん看護専門看護師
3月25日(金)	ともいき京都ごはん会 栄養に関する講義と、身体と心に やさしい献立を、みんなで一緒に つくっていただきます ※材料費500円徴収 ※調理の時間 14:30~16:00 食事の時間 16:00~17:00 担当: 管理栄養士	ともいき京都ごはん会 栄養に関する講義と、身体と心に やさしい献立を、みんなで一緒に つくっていただきます ※材料費500円徴収 ※調理の時間 17:30~19:00 食事の時間 19:00~20:00 担当: 管理栄養士

※上記プログラムの内容は変更となることがございます。ご了承ください。