

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」
 ※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、医療の専門家と一緒に語り合しましょう。

専門家に相談する

がん医療の専門家が、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"

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

日程	昼の部 (14:30~16:00)	夜の部 (18:30~20:00)
1月13日 (金)	タオル帽子を作ろう! 脱毛を伴うがん治療を受けた方、これから受ける人のために、快適で心地よいタオル帽子を作りませんか。 担当:大西ふさ子氏 (京都タオル帽子の会) 	講義と実技で学ぶリンパ浮腫ケア 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/ リンパ浮腫セラピスト 
1月27日 (金)	がん体験者企画:リズムであそぼ! 曲の中にあるリズムを感じて楽しみましょう。 担当:内原静香氏 (音楽講師) 	タッチケア(タッチセラピー) 触れることは触れられること! 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10日 (金)	気功とリラクゼーション ゆったりと身体を動かし、気持ちをすっきりさせる、ちょっと元気を上げる体験をしてみましょう。 担当:小坂橋喜久代氏(京都橘大学) 	ヨーガ 心身の深い所の癒しを呼び起こし、「本来の自分を生かす」ヨーガを自分のペースで体験してみましょう。 担当:渡辺昧比氏 (アルジュナヨーガ研究会)
2月24日 (金)	がん体験者企画:演奏会 ジャズピアノと詩の朗読を聴きながらお抹茶をいただき、ゆったりした時間を共に過ごしませんか。 担当:長岡紀子氏(詩の朗読) 前滝康彦氏(ピアノ演奏) 	AYA世代ミーティング ※AYA: Adolescent and Young Adult (思春期・若年成人) AYA世代の体験者が集まり、自らがテーマを決めて自由に話合います。ともいき京都での活動を一緒に計画しましょう。
3月10日 (金)	哲学カフェ: 不安や悩みに向かい合うには不安や悩みに向き合いつつ、穏やかに日々を過ごすにはどうしたらいいか、共に考えてみましょう。 担当:秋田光軌氏(浄土宗應典院主幹) 高橋綾氏(哲学者、大阪大学) 	アロマセラピー 講義とクラフト作成(アロマキャンドル)毎日の暮らしに癒し・心地よさを取り入れましょう。 担当:アロマセラピスト (看護師・がん体験者) 
3月24日 (金)	タッチケア(タッチセラピー) 触れることは触れられること! 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)	ありがとうプロジェクトin京都 ことばで、お花で、葉っぱで、思いを込めて"ありがとう"ものメッセージカードを作ってみませんか。時間内に何枚でもお作り頂けます。 担当:奥山由香里氏 (共催:わたしがんnet)

※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。