

## 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

※5月19日、6月2日、6月16日は通常の開催週とは異なっておりますのでご注意ください。

日程	昼の部 (14:30~16:00)	夜の部 (18:30~20:00)
4月14日 (第2金曜)	<b>がん体験者企画:カラーセラピー</b> 色の世界の不思議さと楽しさを体験しましょう。あなたのヒーリングカラーは? 担当:内原静香氏 カラーセラピスト	<b>食事と栄養の工夫やヒント</b> がん治療中、治療後の食事や栄養、日頃の悩みや疑問に答えます。皆で一緒に考えましょう。 担当:管理栄養士 (龍谷大学)
4月28日 (第4金曜)	<b>シター演奏会</b> 透明な音色で心の安らぎリクゼーションをお届けします。 担当:中川啓子氏 シター演奏者、音楽療法士	<b>タッチケア(タッチセラピー)</b> 触れることは触られること! 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)
5月12日 (第2金曜)	<b>アロマセラピー</b> 講義とクラフト作成(リップクリーム) 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 (セラピストサービスソレイユ)	<b>がん治療に関する最新の話</b> 最新 がん治療における支持療法(2) 痛みやだるさ等がんに伴う症状を和らげる薬物療法を学びましょう。 担当:がん専門薬剤師
5月19日 (第3金曜)	<b>ヨガ</b> 心身の調子を整え、心の安らぎを味わいましょう。 担当:中嶋由恵氏 ヨガインストラクター (SUN&MOON YOGA)	<b>AYA世代ミーティング</b> ※AYA:Adolescent and Young Adult (思春期・若年成人) AYA世代の体験者が集り、自らでテーマを決めて自由に語り合しましょう。
6月2日 (第1金曜)	<b>タッチケア(タッチセラピー)</b> 触れることは触られること! 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)	<b>"ありがとう"プロジェクトin京都</b> 大切な人へ"ありがとう"を届けませんか。優しさを沢山こめて、初夏らしいカードを作りましょう。 共催:わたしががんnet 奥山由香里氏
6月16日 (第3金曜)	<b>ブックカフェ:V.フランクル「夜と霧」</b> 「生や苦悩の意味」などのテーマを本を通して語り合しましょう。 担当:高橋綾氏 哲学者(大阪大学)	<b>気功とリラクゼーション</b> ゆったりと身体を動かし、気持ちをすっきりさせる、元気を上げる体操を試みましょう。 担当:小坂橋喜久代氏 看護師(京都橘大学)

※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。