

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。

"みなさんとともに、
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)
10月13日 (金)	書道 文字を書き、今の自分を自由に表現しましょう 担当: 書道講師 	アロマハンドケア・ネイルケア 精油の香りと触れ合うことで安心感が生まれます。心のコリを少し和らげてみましょう ※フェイスタオルを1枚ご持参下さい 担当: 佐々木恵子氏 アロマセラピスト (株式会社STELLA・MARIS)
10月27日 (金)	哲学散歩: 御所に出かけよう! 京都の町を散歩しながら、町家や自然自分について考え、対話します 集合場所: 風伝館 ※雨天: 風伝館で哲学カフェ開催 担当: 高橋綾氏 哲学者 (大阪大学) 	タッチケア 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)
11月10日 (金)	ヨガ 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) 	抗がん剤と上手に暮らす 抗がん剤治療中の身体と気持ちを整えて、上手に暮らすヒントについて話合しましょう 担当: がん看護専門看護師 
11月24日 (金)	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く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 	AYA世代ミーティング ※AYA: Adolescent and Young Adult (思春期・若年成人) AYA世代の体験者が集り、自らでテーマを決めて自由に語り合います。ともいき京都での活動を一緒に計画しましょう
12月8日 (金)	"ありがとう"プロジェクトin京都 大切な人に自分に今年一年の"ありがとう"を添えて、クリスマスカードを作りませんか。彩り豊かな材料を用意しています 担当: 奥山由香里氏 (共催: わたしのがんnet) 	がん体験者企画: アロマセラピー 講義とクラフト作成 (ハンドクリーム作り) 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) 
12月22日 (金)	ともいき京都 クリスマスパーティ 音楽を聴き、お茶を楽しみ、参加者と語り合しましょう 開催時間: 14:30~18:00 参加費: 300円 	AYA世代ミーティング 18:00~ ★AYA世代以外の方も対話の場を設けておりますので、ご都合に合わせてお越しください

※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。