

## 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"

がん体験者が企画するワーク募集中!

## 2. 生き抜く力を育むワーク

日程	昼の部 (14:30~16:00)	夜の部 (18:30~20:00)
1月12日 (金) 	<b>ハンドマッサージ・ネイル</b> 精油の香りや触れ合うことで安心感が生まれます。今回は爪が呼吸でき臭わないネイルもお楽しみください ※フェイスタオルを1枚ご持参下さい 担当:STELLA・MARIS緩和ケアチーム	<b>がん体験者企画: 身体で思いを形にする</b> 「こうなったらいいな」という思いを、気軽に楽しく、身体を使って形にします 担当:松田裕樹氏 (身体でイメージを形にするワークショップ)
1月26日 (金) 	<b>シンキングボウルとヨーガの共響</b> ヨーガの後、シンキンボウルによる心身の響きを楽しんでください。 ※シンキンボウル:ボウルを使用した演奏。癒し効果が期待されています 担当:渡辺味比氏 (アジュナルヨーガ研修会)	<b>タッチセラピー</b> 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9日 (金) 	<b>タオル帽子を作ろう</b> 脱毛を伴うがん治療を受けた方、これから受ける方のために、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)	<b>手紙で てつがく</b> 大切なひとに宛てて手紙を書き、みんなで読んで対話します 担当:ほんまなほ氏 (大阪大学) 
2月23日 (金) 	<b>バイオリン演奏会</b> 心に響くバイオリンの美しい音色を楽しみましょう 担当:井上佳那子氏 バイオリン奏者 前滝康彦氏 ピアノ伴奏	<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います
3月9日 (金) 	<b>気功</b> ゆったりと身体を動かし、気持をすっきりさせる、元気度を上げる体操をしてみましょう 担当:小板橋喜久代氏 看護師(京都橘大学)	<b>"ありがとう"プロジェクトin京都</b> 大切な人に自分に"ありがとう"を添えてカードを作りませんか。春の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) 
3月23日 (金) 	<b>アロマセラピー</b> 講義とクラフト作成(アロマスプレー作り)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)	<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) 

※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。