

# 9月

# 「ふれあい」だより

## ○9月の「ふれあい」を開催しました！

今月の「ふれあい」は、昨年に引き続き「身体動かそう会！」として、Y4c(がん患者のためのヨガ)認定講師の日尾一代先生に来て頂きました。

今回は椅子に座ったままの動きを中心に、丁寧に背骨を動かすことを意識！ ゆったりした動きですが、自分の身体の動かなさにびっくりです(笑)。普段は意識していない呼吸や横隔膜を使うことで、体の中からほぐれたような気がしました。

ヨガの後はリラックスして、皆さん笑顔でした！



## ○10月は「フリートーク ～がんについて話そう～」です

次回は特にテーマを設定せず、自由に話をする予定です。

家族や友達にはつい話さずに胸にしまっている思い。患者同士だからこそ分かちあえる気持ちや体験について、ゆったりとした雰囲気の中で話しあってみませんか？

～10月の「ふれあい」開催のお知らせ～

日時：10/3(金) 14:00～16:00

場所：第5会議室(この掲示板的裏側の部屋)

「フリートーク ～がんについて話そう～」  
(もちろん、がん以外のことでもOKです！)

