



「ふれあい」だより

○4月の「ふれあい」を開催しました！

今月は特にテーマを設定せず、フリートークの回でした。

参加は少人数でしたが、院内スタッフ（臨床心理士、理学療法士、放射線科の Dr も…）が参加しました。



参加した方の活動についてお話を伺いつつ、自分のペースで社会貢献されていることに感銘を受けました。病気をきっかけに「やりたいことをやろうと思った」というお話でしたが、自分もやりたいことがあれば、言い訳や理由を探さずに一歩踏み出してみても良いのかもしれない…と感じました。

○次回のお知らせ

今回は春のミニ講座「睡眠の上手な付き合い方」を実施します。中村臨床心理士より、睡眠について話して頂きます。皆さん、良い睡眠は取れていますか？ なかなか寝付けない、寝ても目が覚める、寝ているのに熟眠感が感じられない…。睡眠が悩みという方、ぜひ参加して頂ければと思います！

～5月の「ふれあい」開催のお知らせ～



日時：5/1（金）14：00～16：00
場所：第5会議室（この掲示板の裏側の部屋）



春のミニ講座「睡眠の上手な付き合い方」
中村 拓道 臨床心理士より