

# がんサロン便り さんぽ道7月

がんサロン『さんぽ道』は、がん患者さんやご家族同士が、同じ立場で自らの体験や日頃の思いをお話することで不安や孤独をやわらげることが目的とした交流の場です。

## がんサロン(2023年7月13日)開催報告

今回のさんぽ道では合計7名の患者さんやご家族が参加されました。はじめに、公認心理師より「こころの天気」のタイトルで講話を行いました。ストレスに気づくこと、外在化しストレスとうまく付き合っていく事が大切であること等の話がありました。その後の交流会では、参加された方々のストレス発散方法や気持ちの向き合い方などを話し合いながら様々な意見交換を行いました。開催後のアンケートでは、「皆さんの話が聞けて良かった」「心が軽くなった」「指標が見えた気がした」「サロンは患者・家族の安らぎになる」などの意見がありました。ご参加いただきありがとうございました。



自分を助けるためする  
対処や工夫



## 次回がんサロン「さんぽ道」のご案内

2023年9月14日(木)

時間：14:00～15:00

場所：3階多目的ホール(中)

※感染対策を徹底し開催致します

ミニ講話：15分 がん患者さんの栄養について  
交流会：40分



お気軽にご参加ください。

事前予約制です。開催1か月前より予約受付開始いたします。

参加費は無料です。  
皆様のお越しをお待ちしています。



\*夜間電話相談も  
行っています。  
17時から20時まで  
(予約制)

## がん相談支援センター

がん相談支援センターでは、様々な相談に応じます。適切な情報を提供しながら、解決方法を一緒に考えていきます。相談員が窓口で直接お話を伺ったり、電話でも対応をします。

[ご利用方法] 受付時間：月～金曜日 8時30分～17時

(年末年始祝日除く) ☎045-576-3000

発行：がん相談支援センター 2023年7月14日