

がん相談支援センター がんサロンニュース

Vol. 05

2025年06月号

患者様やご家族の皆様に当院のがんサロンを身近に感じていただきたく、がんサロンニュースを発行しています。よろしければご一読ください。



がんサロンプラタナス ゆるっとエクササイズ編 第1回を開催しました！

がん相談支援センターには日々、身体を動かすことについての相談が寄せられます。がんと診断されてショックで今まで通っていたジムを辞めてしまった、治療中に運動をしていいのかわからなかった、ひとりだと億劫になって続けられない…等、理由は様々です。そのように悩む患者さんへ1つの選択肢として、今年度よりがんサロンプラタナスの一環として、ゆるっとエクササイズ編を開講しました！（第1回：5月22日）

内容は、がんと運動に関するミニレクチャーの後、いすに座ってできる簡単なエクササイズを参加者が一緒に行います。宮前区のメロコス体操を参考にプログラムを構成し、1つ1つは単純な動きですが、がんサロンで一緒に行うことで自分の身体を意識し、集中して行うことができます。初回は6名のがん患者さんに参加していただき、「少し体力が不安でしたが、皆と一緒にのせいか気分よく不安もいつのまにかなくなっていました。」等の感想をいただきました。身体を動かすキッカケに、ぜひゆるっとエクササイズ編をご活用ください！

（開催日：奇数月第4木曜日 15時半～16時半／申し込み：がん相談支援センターへ電話またはフォーム→）



Present最新刊 vol. 11を発刊しました！

Presentはがん患者さんとご家族・ご友人、医療スタッフの「いま」を伝える作品集です。みなさまの投稿を冊子にまとめ、年1回程度発刊しています。今年度も無事にvol. 11を発刊することができました。

がん相談支援センター、腫瘍センター、つながるラウンジ、入院棟各階ロビー、正面玄関などに冊子がございますので、ぜひ手に取って読んでみてください。ご感想はもちろん、制作スタッフ（患者・家族・医療者）も大募集中です！

コーヒーの表紙が目印です。



過去のPresent
はこちら



エクササイズ当日の様子

5階 café&meal MUJIの会場をお借りしました！



7～8月 がんサロン・イベントのご案内

- ★7月11日（金） 14～15時 プラタナスおしゃべり編 「がんとアピアランスケア」
- ★7月19日（土） 9時半～ 膵臓がん患者と家族の集い
- ★7月24日（木） 15時半～16時半 ゆるっとエクササイズ編
- ★7月30日（水） 10～12時 マリアリボンおしゃべり会
- ★8月8日（金） 14～15時 プラタナスおしゃべり編
- ★8月16日（土） 9時半～ 膵臓がん患者と家族の集い
- ★8月27日（水） 15時半～17時 マリアリボン勉強会 「乳がんの基礎」

