

がん患者サロン ひだまり便り



第41号

3月11日(月)、がん患者サロン「ひだまり」が開催され、ピアサポーター^{※1}を含む3名の方がお集まりになりました。

今回は、日常の運動について語り合う場となりました。1日1万歩を目標としたウォーキング、ラジオ体操、室内での運動等、それぞれの運動の方法について話されました。

「健康を意識しながら日々運動しているが、どのような運動が最善なのか？」などの声がありました。

このようなご質問について医療スタッフとお話し合いできる機会をつくればと考えています。

がんで悩まれている方は、1人で悩まれずに、患者サロンに気軽にお立ち寄り下さい。

※1 ピア・サポーターとは、がん体験者の患者さんやご家族(ピア・仲間)の方が、奈良県の実施する「がんピア・サポーター養成研修」を修了された方のことです。

患者サロンでは、がん患者・家族の皆さんが、それぞれの思いを語り合うことが出来る場です。不安や悩みを共有し合うことで、少しでも気持ちが軽くなるようなサロンを目指し、毎月1回開催しています。
次回は**4月8日(月曜日)**の予定です。

- ✚ 対象：がん患者さん及びそのご家族の方
(入院中の方・また、当院に通院されていない方もご参加頂けます)
- ✚ 場所：1階 患者図書室「こもれび」
- ✚ 時間：午後2時～4時
- ✚ 参加費：無料 (事前申込不要)

※大和高田市で気象警報が午前10時で発令された場合は中止とさせていただきます。

※お飲み物などは準備しておりませんので、必要な方はご持参下さい。

※もし、会場で気分が悪くなられた時は、受診していただくことがありますので、念のため、保険証・診察券をご持参下さい。

(お問い合わせ) 大和高田市立病院 地域医療連携センター 医療福祉相談窓口
0745-53-7188 (直通)