

# きぼうの虹通信

第 5 号  
2013. 5. 1発行

NPO 法人がん患者サポート研究所きぼうの虹

2013年4月12日成立！

春かと思えば寒くなったり暑くなったりとめまぐるしい気候変化の日々ですが、皆さん体調は如何でしょうか？

4月3日(水)午後6時から8時区役所121会議室で第5回がん哲学外来カフェを開催しました。参加者は21名でした。今回は墨田区在住在勤の方々の他、遠くは陸前高田からの参加者もいらっしゃいました。いつものようにスターバックスさんご提供のおいしいコーヒーを飲みながら、この会について話をしました。また今回も、ヤクルトさんからは「ヤクルト400LT」のご提供を戴きました。  
\*\*\*\*\*

★『がん患者さんのためのリラックスヨガ』始動！

「がん患者さんが、もっと安心して気軽に参加しやすい場をつくりたい」という思いが、やっと形になりました。

4月27日(土)10時～、がん患者さんを対象にした、ヨガ教室を開催しました。講師はヨガ療法士の須田育さん。病院やがん患者さんのグループなどでも教えている方です。当日は、ヨガ療法の効果を伺いながら、自分の体をひとつずつ確かめ、ゆったりとした時間を過ごすことができました(ヨガって難しいポーズをこなしていくイメージでしたが、体の硬い私でも気持ちよくできました☆)。

実はこのヨガ教室、試行ということで2回目以降は予定していなかったのですが、参加してくださった患者さん方のご要望や先生のご好意により、月に一回、定期的を開催することが決まりました。次回は5月25日(土)10時～です！(参加をご希望の方は申込みをお願いします)



★『NPO 法人がん患者サポート研究所きぼうの虹』について

墨田区職員自主研究会「がんサポート研究会」のメンバーを中心に、私たちはこの度、幅広いがん患者支援に取り組むために、NPO 法人格を取得致しました。

がん患者への施策はとかくターミナルに目が向きがちですが、私たちは、がん患者が生き生きと生活するために必要な資源や場を作っていく活動を行います。

## 今後の活動予定

◎がん患者さんのためのリラックスヨガ

平成25年5月25日(土)10:00～

外手集会所(墨田区本所2-6-9 外手児童館内)にて ※参加申し込みをお願いします。

⇒患者サロンは毎月1回土曜日の午前中に開催致します。6月8日(土)・7月6日(土)開催予定です。場所は決まり次第お知らせ致します。  
ヤクルト400LT 提供あり

◎きぼうの虹・がん哲学外来カフェ

平成25年6月5日(水)18時～20時

墨田区役所3階 31会議室にて

参加申し込みをお願いします。

スタバコーヒー提供あり

どうぞ、お気軽にご参加ください！

参加しながら皆さんが共に創っていくことができる会です！

きぼうの虹ホームページ

<http://cssumida.p2.weblife.me/>

NPO 法人きぼうの虹のイベント、事業のお問い合わせ・参加申し込みについて

\*お問い合わせは TEL 3626-2317 \*参加申込みは FAX 3626-2318 または E-Mail;info@fresca-mike.com

きぼうの虹事務局(訪問看護ステーションみけ) 椎名・高橋まで、宜しくお願いします。