

きぼうの虹 通信 №20 2017年6月号

発行責任者:代表理事 椎名美恵子



2017.4.12(水)

きぼうの虹カフェ
「リラックスヨーガ」

- 4月12日(水) 18:30から20:15まで、墨田区役所の庁舎13 1会議室で講師に竹内かおるさんを迎え、8名の参加で開催しました。
- リラックスヨーガは、座っていてもできるもので、日常生活に取り入れることが容易だとのこと。当日は、椅子を円状に配置して、皆さんの表情を見ながらの楽しいヨーガの実践ができました。
- 和気あいあいとした雰囲気の中、2時間近く行いました。ヨーガは、自然に身体が温まり、血行が良くなることを体感できました。
- 以前から足のむくみを気にされていた方からは、「むくみが引いたよ～」との発言がありました。また、他の方からは「足先の動きが良くなったよ」との話もあり、ヨーガ効果を実感されていました。
- カフェを担当したスタッフからは、「ヨーガは健康や気分転換にうってつけだと感じました。これからも会を重ねて、皆さんの笑顔を見たいです。」と、これからの抱負を明るく語っていました。



今月のカフェは「病院の相談員さんとお話をしよう」です！

日時 6月24日(土) 10:00～11:30 料金は無料です

会場 墨田区役所 3階 31会議室

お申込みは下記の「きぼうの虹事務局」まで電話、ファックス、メールでお願いします。

これからの予定です。お楽しみに！

ピンクリボン週間(9/25～9/29)

ワークショップ 9月27日

パネル展示(資料提供)

訪問看護何でも相談

カフェの予定

8月9日、10月28日

12月19日、2月17日

音楽あり、薬の話あり

ご期待ください！

NPO法人がん患者サポート研究所

きぼうの虹事務局;向島2-10-5-1階

お問合せ、参加申込は、きぼうの虹事務局;相澤・田中までお願いいたします。

TEL 03-3626-2317

FAX 03-3626-2318

E-Mail:info@fresca-mike.com



「NPO法人がん患者サポート研究所きぼうの虹」は、がん患者さんが「診断されたときから自分らしく生きる」ことを応援するために結成された当事者を含む区内の保健師・看護師・介護保険事業所職員等による団体です