



## がん患者セミナー&カフェを開催しました



7月27日(木)に、がん患者セミナー&カフェを開催しました。今回は以前より参加者から要望をいただいております“笑いヨガ”！！NPO法人ラフターヨガジャパン 田所メアリー様を講師にお招きし、「ラフターヨガ(笑いヨガ)」～免疫力を笑いでUPさせよう！～をテーマに行いました。今回テーマに関心を持たれた方が多く、案内掲示とともに多数の参加申し込みをいただき、当日は院内・院外からの患者さん、家族20名と、大きな声で笑い合いました。「ラフターヨガ(笑いヨガ)」とは、笑いとヨガの呼吸法を組み合わせたエクササイズで、笑うことで多くの酸素を自然に体に入れることができます。相談員も一緒になって「ワッハッハ」「アローハッハッハッハッハッハッ」など講師のかけ声や手拍子に合わせて笑いました。終わるころには心身ともにすっきり！心が軽くなり、体が温かくなったことを実感しました。最初は作り笑いでも、気づいたら自然な笑いになっており、参加者からも「元気になってよかった」、「とてもよかった」、「また開催してほしい」と好評でした。カフェの時間も同じ体験をされた方々と話すことや笑うことができよかったと、笑い声あふれる楽しい会となりました。



次回 10月27日(金)「がん治療中の栄養と食事の工夫」  
講師：日本大学板橋病院 管理栄養士



## 小児がん患者・親の会「げんきの会」サマーキャンプに参加しました！



日大板橋病院の小児がん患者・親の会である「げんきの会」が例年開催しているサマーキャンプに参加してきました。「げんきの会」のサマーキャンプは今年で16回目となります。場所は、奥多摩のアメリカキャンプ村で、子供たちの夏休みが始まった7月29日、30日の1泊2日で行われました。参加者は小児がんの経験者でAYA世代の方が2名、「げんきの会」の世話人2名、ボランティア2名と日大板橋病院から陳医師、相談員のソーシャルワーカーの総勢8名というコンパクトなキャンプとなりました。宿泊予定のログハウスで入村式を行い、AYA世代の参加者からは就職までの苦労話や困りごと、世話人のお母さんからは、学校選びのコツなどについてのお話がありました。2日目はバーベキュー場で昼食後、参加者とボランティアの若者4名はフィールドアスレチックに挑みに行きました。4人とも汗だく泥だらけという格好で戻ってきたのを見て、思っていた以上にハードなフィールドアスレチックだったのだと、心配になりました。4人がアスレチックで汚れた服を着替えたあと、退村式を行い帰路につきました。今年は小学生以下の子どもの参加がなかったことで、いつもの魚のつかみ取り大会などはできませんでしたが、AYA世代の参加者がおかれている社会的状況をうかがうことができ、「げんきの会」の世話人の方ともゆっくり話す時間が取れたことは幸いでした。



※AYA(アヤ)とはAdolescent and Young Adultの略で15歳～30歳前後(欧米では15歳～39歳などの定義もある)の思春期・若年成人のこと

## 2017年度9月ワーキング・サポート(就労支援)日程

一緒に仕事と治療の両立、休職中の過ごし方、再就職について考えてみませんか！

9月コース1回目：9月5日(火)、2回目：同12日(火)、3回目：同19日(火)

【時間】18:00～19:00、【参加費】無料。他院におかかりの方もご参加いただけます。

お申し込みは当センターまで。詳細はパンフレット、当院HPをご参照ください。

♪9月コース、参加者募集中です♪

