がんサロン『ひなたぼっこ』のご案内

14：00～14：15　ミニレクチャー

14：15～15：30　患者さんやご家族同士の交流

ミニレクチャー　2025年度の予定

5/16	「もしばなカード」を使って人生について考えてみよう	緩和ケア認定看護師
7/18	がん治療しながら働くために知っておいてほしいこと	腫瘍内科・呼吸器内科医師
9/19	がんのつらさに対応しよう-Prat①痛み	緩和ケア認定看護師
11/21	こころと不眠の関係	精神科医師
1/16	がんのつらさに対応しよう-Prat②便秘	皮膚排泄ケア認定看護師
3/13	がんと栄養	管理栄養士

※　5月16日はオンライン開催がありません。ご了承ください。

参加を希望される方は、会場にお越しいただいての「会場参加」、または　スマートフォンやパソコンを利用しての「オンライン参加」のどちらかを選んでお申し込みください。

いずれの参加方式も申込が必要です。
※状況により会場のみの開催となる場合があります。
ＱＲコードまたは、下記ＵＲＬから申し込んでください。

https://forms.gle/LpT3W85rZhTRTZ8k6

※オンライン参加申込み締切りはサロン開催の平日２日前までです。
※電話での申し込みは、がん相談支援センターまでお電話ください。

問い合わせ：浜松医療センター　がん相談支援センター　☎ 053-451-2715
月～金曜日（12/29～1/3と祝日を除く）8：30 ～ 17：00

2025

浜松医療センター
（浜松市中央区富塚町３２８）

がんサロン
ひなたぼっこ

病気のつらさや不安を
ひとりで抱えていませんか？

日時： 奇数月　第3金曜日
5月 7月 9月 11月 1月 3月
14：00 ～15：30

場所： 浜松医療センター
A棟１階患者支援センター

対象： がん患者さんとそのご家族
（当院以外で治療されている方も参加できます）

会場とオンラインのハイブリッド型で開催します。
途中入退出 自由です！お気軽にご参加ください！

開催情報は当院ホームページをご確認ください →
https://www.hmedc.or.jp/news/

「ひなたぼっこ」について

このサロンは、がん患者さんやご家族が普段悩んでいることや困っていることなど、気軽に何でも自由にお話できる場所です。
同じような悩みを抱えている方と会い、体験を共有し、一緒に考えることで、心が軽くなることもあります。笑いあり・涙ありのサロンです。一人で抱え込まず仲間とともにがんを乗り越えましょう。
今年度も「会場」と「オンライン」のハイブリッド型で開催します。ぜひ、ご参加ください。

8つの約束

皆さんが気持ちよく過ごせるよう、いくつかのお願いがあります。

あたたかい気持ちで	相手の考えを尊重し、批判や非難をせず、受け止めましょう。
気配りを	大切な時間です。参加された方が平等に話せるよう、お互いに気を配りましょう。
話さなくても大丈夫	「話したい」「話したくない」気持ちはそれぞれ違います。座って話を聞くだけでも大丈夫です。
聞き上手になりましょう	アドバイスや励ましをされると負担になることがあります。お互いに聞き上手になりましょう。
ここだけの話	サロンだから話せたことも多くあります。個人のことは他の場所で話さないようにしましょう。
治療について	他人が受けている治療が自分に合うとは限りません。疑問に思うことは主治医に相談しましょう。
勧誘はご遠慮ください	健康食品・健康器具・宗教団体への勧誘は固くお断りします。
撮影、録音はご遠慮ください	