

# がん患者交流サロン いずみ会ニュース 2019年4月号

## 『がん患者交流サロンってなあ〜に?』

- 対話を通し、不安や悩みを緩和する場所
- 患者・ご家族同士が、親睦を図る場所
- がん医療に関する情報交換ができる場所

がん治療を行う患者さんやご家族のためのものです。がん医療に対する情報交換や、同じ境遇の方々との対話を通し、よりよく過ごすきっかけを見つけませんか。

開催：毎月第2火曜日  
13：30～15：00（開場13：15～）

場所：がん相談支援センター

問い合わせ先：王子総合病院  
がん相談支援センター 担当：深田・東倉  
0144-32-8111（内線661・662）

## 4月9日（火）がん患者交流サロン いずみ会 ミニ講座と交流会の様子

今回は「笑いのヨガ～笑いで免疫力を高めよう！」というテーマで、苫小牧ラフターヨガクラブのインストラクター加藤さんをお招きし参加者の方に「笑いのヨガ」を体験してもらいました。「笑いのヨガ」は笑いと呼吸のヨガを組み合わせたものです。声を出して笑い、深呼吸を大きくすることで、身体がぽかぽかと暖かくなりました。どうやらこれは、「笑いのヨガ」による**福**作用だったようです。

ミニ講座終了後に行われた交流会では、抗がん剤治療による副作用や食事のことなど、ご自身の体験をそれぞれの方がお話しされていました。



\*～次回のご案内～\*

日時：2019年5月14日（火）13：30～15：00

場所：がん相談支援センター

内容：ミニ講座＋交流会

（抗がん剤治療中の過ごし方  
～感染の起こりやすい時期の対応～）