

5月20日（火曜日） サロン『おひさま』開催しました。

作業療法士 安部さんによる
「リンパ浮腫&リラクゼーション相談会」



体を伸ばすと気持ちいい～！

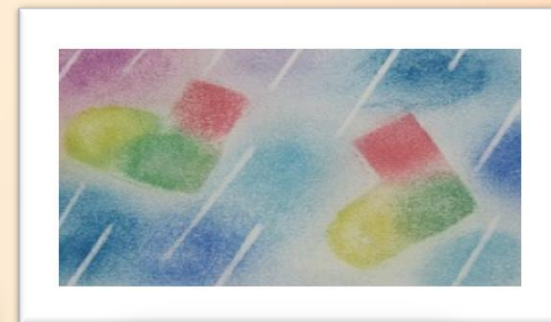
ワンポイント

むくみ予防や立ちっぱなしのあとは足の挙上！とよく聞きますが、座布団1枚でも効果はあります。高く上げすぎずことで逆にリンパ液が流れにくいこともありますよ。

＊茶話会＊

告知された時の心境やその後の気持ちの切り替え方、日頃の気分転換方法、化学療法の副作用について、これからの自分を語る時間となりました。

共感したり、その時を思い出し涙ぐんだり、同じ立場や境遇だからこそ分かりあえることがたくさんあります。「安心」や「あきらめない気持ち」を充電できた時間になったように感じました。



＊5月のテーマ『雨』のパステルアート＊

いつも感じますが「描けない」「絵心なくて・・・」という方ほどあたたかい作品ができあがり終わった後満足感に浸れます。

同じテーマでもその時の状況や気分、感性などにより同じ作品はできません。そこがいいところだな～、と思います。

日々、頑張っている自分へ癒しの時間になりますよ。
7月のテーマは「海」です。

次回は6月28日（土）

14:00～16:00

カダーレで行う予定です。

『もしも“がん”といわれたら』というテーマで第一病院の緩和ケア認定看護師小松繭子さんに講演していただきます。定員40名で参加費は無料です。準備の都合により申し込みをしていただいております。お気軽にお問い合わせください。