



第40回

## とよなががんサロン 開催報告



平成29年9月25日 開催

### ヨガ体験と談話会を開催しました。

#### 参加者20名

初めて参加された方は5名でした。

日本ヨーガ療法学会のヨーガ療法士・坂本先生をお招きし、椅子に座って実践できるヨーガを教えてくださいました。目を閉じて呼吸を意識し、ポーズをとることで、心のはたらきがとまり、「いまここにいる自分」を感じることができ、次第にからだの緊張が緩んでリラックスすることもできました。

呼吸は自身で持っているお薬とのことでした。まだまだ研究段階ですが、がんに対する不安や緊張を和らげるために、ご自身で処方が続けてみてはいかがでしょうか。

#### ◇ とよなががんサロン のご案内 ◇

毎月第4月曜日 13時半～15時 開催しております。

がんに関わるいろんなことを、患者・家族同士で話ませんか。

\*\*参加希望の方は、がん相談支援センターまで\*\*

☎06-6843-0101(代表)