

2019年度 ～サロン「きねの」～ NO.1

2019年4月11日（木）13：00～14：30

参加者：男性2名、女性7名

●体験型・交流会 体力低下の回復、筋力アップ①

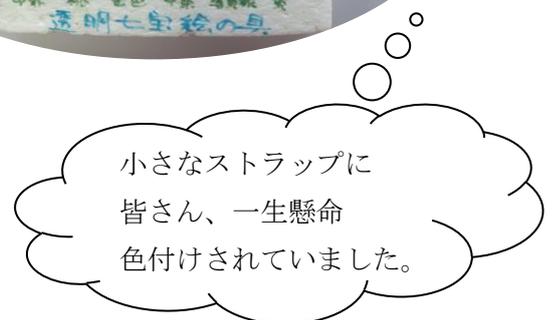
講師：リハビリテーション室次長 五十嵐市世氏

資料を参加者にお配りしました。わかりやすく説明をしてくれました。

◎トレーニングチューブを使用しての運動を数種類、教えてもらいました。

◎手先の運動として、七宝焼の絵付けを行いました。

◎栄養も大切です。食べて栄養を付けて、運動をしましょう。



次回は、4/25（木）13：00～14：30
「お金の話～健康保険（医療費）、年金等～」
がん医療センター

福井県立病院



がん相談支援センター

0776-54-5151（内線 3100）

2019年4月25日（木）13：00～14：30

参加者：男性2名、女性5名

●講座・交流会 お金の話～健康保険（医療費）、年金 など～

講師： 両立支援促進員 社会保険労務士 河合安子氏

◎健康保険や介護保険、障害年金についての講座を行いました。

◎講義の最後には、参加者から色々なお金についての質問が出ました。



住んでいる市町村で
制度が違うこともあります。
利用する時は
注意しましょう。

がん相談
支援センターに
置いていますよ。



次回は、5/9（木）13：00～14：30
「ウィッグ暑い時の過ごし方、
紫外線対策について」
がん医療センター
カンファレンス室で開催します。

福井県立病院



がん相談支援センター

0776-54-5151（内線 3100）

2019年5月9日（木）13：00～14：30

参加者：男性0名、女性6名

●講座・交流会 ウィッグ暑い時の過ごし方、紫外線対策について
講師：(株) アデランス・資生堂ジャパン (株)

◎冷感スプレーや冷感シート等を使っての暑さ対策を教えてくださいました。

◎日焼け止めの付け方、使用の注意点を教えてくださいました。



スライドを
見ながら
勉強しました。



これから、
暑くなりますね。
体調をみながら
対策しましょう。



次回は、5/23（木）13：00～14：30

「おおよそ15歳～39歳（AYA世代）

～ゆるっと話そう会～」

がん医療センター

カンファレンス室で開催します。

福井県立病院



がん相談支援センター

0776-54-5151（内線 3100）

令和元年5月23日（木）13：00～14：30

参加者：男性1名、女性2名

●講座 AYA（アヤ）世代 おおよそ15歳～39歳頃の方
～ゆるっと話そう会～

フリートキングアドバイザー：

がん看護専門看護師 玉村尚子氏

昨年度、福井県内で初めてAYA（アヤ）世代（おおよそ15歳～39歳）サロンを開催。
今年度も福井県看護協会と連携して開催します。



最初に、参加しているスタッフの自己紹介を行いました。

左から福井県健康増進課室田氏、福井県看護協会高村氏です。

フリートキングアドバイザーの
がん看護専門看護師 玉村尚子氏は、右側に座っています。



飲み物やお菓子等も用意しています
奥の机には、温かい飲み物の準備も♪
ウィッグやマニキュア、冊子の展示もしています。



仕事のこと、自分の病気のこと、入院中でのことなど様々な話がありました。やはり、同年代の人と話をしたくて足を運んでくれました。

次回のAYA世代サロン（おおよそ15歳～39歳頃の方）～ゆるっと話そう会～は、

福井県立病院の次回開催は、
11/7（木）18時～ がん医療センター
福井県看護協会では、
7/9、9/10、1/14（火）13時～ 開催

福井県立病院



0776-54-5151（内線 3100）

2019年6月13日（木）13：00～14：30

参加者：男性5名、女性12名

●体験型・交流会 体力低下の回復、筋力アップ②

講師：リハビリテーション室 室長 五十嵐市世氏

◎骨格標本を置いて、説明しながら一緒に運動をする講座でした。

◎トレーニングチューブやヨガマットを使用しての運動を習いました。

◎白い箱に千代紙を貼って、指先の運動を行いました。



チューブを
椅子に結んで
足の運動！



完成した箱に
何を入れようかな？
それを考えるのも
楽しみですね(^^♪



次回は、6/27（木）13：00～14：30

「最新のがん治療の動向」

がん医療センター

カンファレンス室で開催します。

福井県立病院



がん相談支援センター

0776-54-5151（内線 3100）

2019年6月27日（木）13：00～14：30

参加者：男性8名、女性10名

●講座・交流会 最新のがん治療の動向

講師：血液・腫瘍内科医長 多賀雅浩医師

◎スライドを使って、講座を行いました。

◎「がんのゲノム医療」について、お話して頂きました。

◎参加者からは、遺伝の事や検査についての質問がありました。



皆さん、熱心に
講座を受けられていました(^_^)

「大変、勉強になりました！」
「内容が濃かった。」と
お声がありました。



次回は、7/11（木）13：00～14：30

「リラックスヨガ①

～心とからだを癒やす～」

本棟3階 講堂で開催します。

福井県立病院



がん相談支援センター

0776-54-5151（内線 3100）

2019年7月11日（木）13:00～14:30

参加者：男性5名、女性10名

●体験型・交流会 リラックスヨガ①～心とからだを癒やす～

講師：Muguet yoga 吉田綾氏

◎椅子やヨガマットを使って、ゆっくりヨガを行いました。

◎癒やしの音楽をかけて、リラックスしました♪



無理をしないで
ゆっくりと
身体で感じてみましょう。

身も心も
リラックス出来ました。
気持ち良かった
又、参加したいです。等
多くの感想を頂きました。

2回目のヨガは、
9/12（木）です。



今年度は5回あります！



次回は、7/25（木）13:00～14:30
「血液検査値の見方」
がん医療センター
カンファレンス室で開催します。

福井県立病院



がん相談支援センター

0776-54-5151（内線 3100）