

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

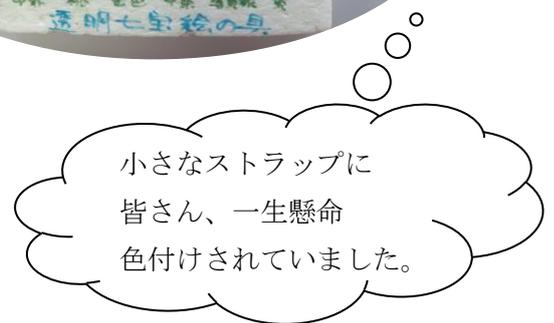
講師：リハビリテーション室次長 五十嵐市世氏

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ださいました。

◎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で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



がん相談支援センター

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）

2019年7月25日（木）13：00～14：30

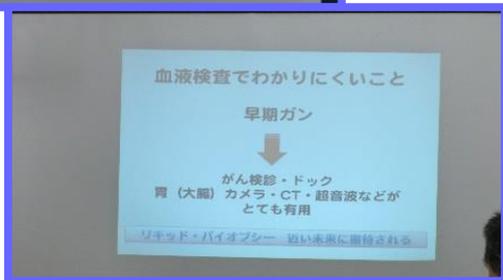
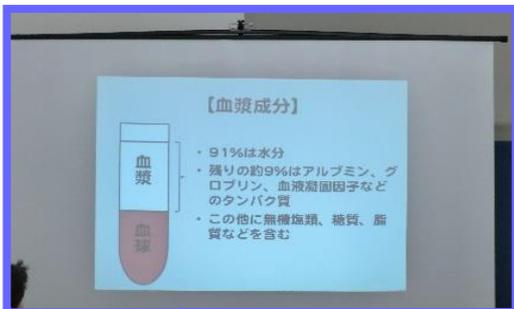
参加者：男性5名、女性10名

●講座・交流会 血液検査値の見方

講師：血液・腫瘍内科医長 森永浩次医師

◎スライドと持参された自分の検査値データを、見比べながら学びました。

◎参加者が随時、質問しながら講座が進んでいきました。



～参加された方のお声～
「すごく分かりやすく教えて頂き、
ありがとうございました」
「心配していた点を先生に
質問出来たので良かったです」 等等
—多くの感想を頂きました。—



次回は、8/8（木）13：00～14：30
「笑いヨガ」
本棟3階 多目的室1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8月8日（木）13：00～14：30

参加者：男性3名、女性3名

●体験型・交流会 笑いヨガ

講師： 福井つながろう会 斎藤穂積 氏

◎「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせで行いました。

◎参加者のエピソードを、笑いヨガの動きに変えました。

大人も子供も、
いつでも・どこでも出来る！



次回は、8/22（木）13：00～14：30
「リンパ浮腫マッサージを習う
～セルフケア～」
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8月22日（木）13：00～14：30

参加者：男性0名、女性14名

●講座・交流会 リンパ浮腫マッサージを習う～セルフケア～

講師：乳がん看護認定看護師 朝山佳恵氏

- ◎講座では、リンパ浮腫の基礎知識や注意点などを学びました。
- ◎保湿ローションにアロマオイルを混ぜて、マッサージをしました。
- ◎実際に講師から直接、行う時のポイントを習いました。

—参加者からの声—

リンパドレナージの方法が
よくわかりました。
アロマのにおいが
とてもいやされました！

感想を頂きました。



手のひら全体を使って
ゆっくりと動かします。



次回は、9/12（木）13：00～14：30
「リラックスヨガ②
～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9月12日（木）13:00～14:30

参加者：男性2名、女性4名

●体験型・交流会 リラックスヨガ②～心とからだを癒やす～

講師：Muguet yoga 吉田 綾 氏

◎音楽をかけて、ゆっくりと動作を行い、リラックスしました。

◎ヨガの後は、講師を交えてお菓子を食べながら、お話をしました。

とても眠くなりました。

とても気持ちよかったです。等々

感想を頂きました。

今年度は5回あります！

**3回目のヨガは、
11/21（木）です。**



次回は、9/26（木）13:00～14:30

「抗がん剤の副作用」

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9月26日（木）13:00～14:30

参加者：男性6名、女性9名

●講座・交流会 抗がん剤の副作用

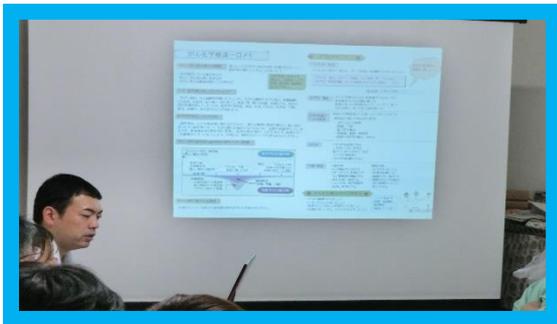
講師：がん専門薬剤師 西出洋志氏

がん化学療法看護認定看護師 長谷部かおり氏

◎しびれや口内炎、便秘など色々な副作用について学びました。

◎生活上の注意点についても、学びました。

◎参加者からは、抗がん剤の副作用について質問がありました。



皆さん、熱心に
講座を受けられていました(^^)

「参考になりました。」
「副作用の説明 よかった」と
お声がありました。

次回は、10/10（木）13:00～14:30
「食事・栄養について」
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10月10日（木）13:00～14:30

参加者：男性1名、女性6名

●講座・交流会 食事・栄養について

講師：管理栄養士 中野 智子 氏

- ◎資料に掲載の計算式を使って、適正なエネルギー量を計算しました。
- ◎食欲不振や口内炎、下痢や便秘時、白血球数や血小板数が低い時などの副作用に対して、食事の工夫を学びました。

主食、主菜、副菜を基本に
バランスよく食べましょう！



講座後の質問タイムでは

多くの質問が出ていました🍷

次回は、10/24（木）13:00～14:30
「体力低下の回復・筋力アップ③」
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10月24日（木）13:00～14:30

参加者：男性2名、女性5名

●体験型・交流会 体力低下の回復、筋力アップ③

講師：リハビリテーション室 次長 小澤純一氏

◎運動は資料に沿って、ゆっくりと動作を行っていきました。

◎運動の後は、飲み物やお菓子を食べて、ひと休み♪

◎指先や脳の運動として、巾着袋への絵付けを行いました。



皆さん、
一生懸命
作成されて
いました。



↑ 写真は見本です。当日は巾着袋に絵付けしました。

次回は、11/7（木）13:00～14:30

「足のむくみのケアについて

知ってほしいこと」

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11月7日（木）13:00～14:30

参加者：男性0名、女性9名

●講座・交流会 足のむくみのケアについて 知ってほしいこと
講師：がん性疼痛看護認定看護師 密山弘枝氏

- ◎冊子を読んで、むくみについての説明を聞きました。
- ◎リンパ浮腫の予防法や治療法のポイントを教わりました。
- ◎椅子に足を置いて、手技を一緒に習いました。



➤ 使用された資料です。
予防法や治療法が
載っています。



マッサージをする時は
半円を描くように
行ってください。



次回は、11/21（木）13:00～14:30
「リラックスヨガ③
～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）

令和元年 11 月 7 日（木） 18：00～19：30

参加者：男性 1 名、女性 7 名

- 講座 AYA（アヤ）世代（おおよそ 15 歳～39 歳頃）
ナイトサロン ～ゆるっと話そう会～
フリートーキングアドバイザー：
がん看護専門看護師 玉村尚子氏
アドバイザー： 社会保険労務士 橋本寛史氏
（福井産業保健総合支援センター両立支援促進員）

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。
今年度もナイトサロンを開催しました。



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。入院中に知り合った方と久しぶりの再会をした方もいらっしゃいました。

次回の AYA 世代サロンは、
福井県看護協会で
1/14（火）13 時～ 開催します

福井県立病院



0776-54-5151（内線 3100）

2019年11月21日(木) 13:00~14:30

参加者：男性1名、女性3名

●体験型・交流会 リラックスヨガ③～心とからだを癒やす～

講師：Muguet yoga 吉田 綾 氏

◎体のパーツ、一つ一つに意識を集中して行いました。

◎参加者からは、「良かった」と感想を頂きました。

呼吸は止めずに、
ご自身が楽なところで
行います。

次回のヨガは、

2020.1/9(木)です。

残りあと2回!



次回は、

12/12(木) 13:00~14:30

「体力低下の回復、筋力アップ④」

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12月12日（木）13:00～14:30

参加者：男性1名、女性3名

●体験型・交流会 体力低下の回復、筋力アップ④

講師：リハビリテーション室 次長 小澤純一氏

◎ストレッチ体操やチューブを使った運動を学びました。

◎体を動かした後は、指の運動で物作りを行いました。

◎参加者の皆さんでお茶やお菓子を食べながら、お話をしました。

皆さん、黙々と真剣に
作られていましたよ(^^)

素敵な作品が
出来ていました！



次回は、
2020年1/9（木）13:00～14:30
「リラックスヨガ④」
～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）

2020年1月9日(木) 13:00~14:30

参加者：男性1名、女性3名

●体験型・交流会 リラックスヨガ④～心とからだを癒やす～

講師：Muguet yoga 吉田綾氏

◎「気分転換になっていい!」「気持ちいい。脳内スッキリ!!

体もスッキリ!!」と参加者から感想を頂きました。

◎難しい動きはなく、心地よい音楽と声に癒やされながら行いました。

指先の伸びを
感じましょう。



あと1回!
リラックスしませんか?

次回のヨガは、
3/12(木)です。



次回は、
2/13(木) 13:00~14:30
「体力低下の回復、筋力アップ⑤」
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)

2020年2月13日（木）13:00～14:30

参加者：男性2名、女性4名

●体験型・交流会 体力低下の回復、筋力アップ⑤

講師：リハビリテーション室 次長 小澤純一氏

◎ゴムチューブを使って、背中や腰、足の運動を行いました。

◎指先の運動では、無地の袋に色々なマークや模様を付けました。

◎ちょっとしたお土産もありましたよ♡



ゴムチューブを使って運動している様子



お土産のチョコレート♡



完成した作品がこちら↑

皆さん、思い思いに作られていました。

可愛いですね 加(・▽・)イ!!

次回は、

3/12（木）13:00～14:30

「リラックスヨガ⑤

～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）