



# ほほえみ通信

発行	ほほえみネットワーク Fax0172(26) 1002 平成30年 8月第50号
----	--

## 9月のサロンは

### 『乳がん術後Q&A』

～ 改訂版乳がん診療ガイドラインから～

講師 黒石病院外科部長 平尾良範先生

日時：9月8日(土) 13:00～

会場：参画センター3F グループ活動室

先生が語り合いの会にもご参加下さるそうです。疑問や不安に思っていること、たくさん質問してみましょう！

## 11月のサロン予告

### 『椅子ヨガ』

椅子に座ったまま無理なく出来る、ゆるやかなヨガです。気持ちも身体もリラックス&リフレッシュ&リセットしますよ～

講師 ヨガインストラクター

坂本桃香さん

日時・会場：

決まり次第お知らせします。

お楽しみに！



## --- イベントのお知らせ ---

### みんなで知ろう！がんフェスティバル

弘前大学医学部附属病院がん相談支援センター

8月26日(日) 12:00～16:30

土手町コミュニティパーク(チラシ参照)

〈ほほえみのブースもありま～す！〉

### リレーフォーライフ青森

9月1日(土) 12:00～翌日12:00まで

青森県立保健大学多目的グラウンド(チラシ参照)

## ・・・ ケア帽子作りより・・・

・弘前大学附属病院がんサロンさんへ  
6月—25枚・7月—25枚

・弘前病院化学療法室さんへ  
6月—11枚・7月—7枚

・弘前中央病院地域医療連携室さんへ  
7月—7枚

のケア帽子を寄付しました。

●8月は、ヒロロでの帽子作りはお休みです

## ～ 7月のほほえみサロン ～

今回は、大館から来てくれたゴスペルクワイア「Wing Of Song」さんのコンサートでした♪

総勢18名の迫力ある歌声に、まず皆圧倒されました！アップテンポな曲に手拍子で引き込まれ、どの歌も力強くポジティブで、胸に強く迫るものがありました。

メンバーの皆さん一人一人個性があって、観客の“のせ方”がまた旨い。いつの間にか、先生の抜群の先導で全員が立ち上がりノリノリダンス♪♪

ラストにみんなで『上を向いて歩こう』を合唱、アンコールでは、歌って、踊って会場全体がひとつに！

歌の持つ力を、改めて感じました。パワーと感動ありがとうございました。(一生懸命企画してくれた、大館の阿部さん、大成功でした！！お疲れ様でした♡)

第2部は語り合いの会。11月サロンの内容について皆さんから希望やアイデアを出して貰いました。



会員以外の方も沢山参加してくれました

参加型がいいなとか、散歩・口腔ケア・朗読・検査数値の見方などなど。これからのサロンの参考にさせていただきます。ご協力ありがとうございました。

## ピンクリボン活動

in がんフェスティバル

### 今年ががんフェスで、ピンクリボンの啓発活動を行います！

8月26日(日) 11時 現地集合です。

場所 土手町コミュニティパーク

**会員のみなさん！ちょっとだけ力を貸して下さい！ 待ってるはんで～**

## プチメモ

「乳がん診療ガイドライン」(医療者向け)が改訂になりました。(2018年5月16日 日本乳癌学会刊行)患者さん向けの乳がん診療ガイドラインの改訂は2019年の予定とのことです。