

第 17 回 「あかりて」活動報告 2025 年 9 月 27 日(土)

9 月の乳がんサポートコミュニティ「あかりて」は、静岡がんセンターで開催しました。参加者は 14 名（うち 3 名初参加）でした。

今回は、楽しくたくさんおしゃべりしましようの会でした。

まずは参加者・スタッフ全員で大きな輪を作り、簡単な自己紹介+最近の MyNews をお話ししてもらいました。

いつ乳がんと診断され、こんな治療をした、これからこんな予定で治療をしていく等のお話し。生き生きと自分らしく生活するために、癒し・リフレッシュ方法・生活上の工夫等、どんなことをしているか。また、お仕事のお話しや、家族や職場の人・友達との関わり方等、いろいろな話題をみんなで情報共有することができました。

その後、休憩をはさみましたが、休憩中に初参加された方に参加経験のある方々が声をかけてお話ししている姿を見て、「あかりて」は相手の気持ちに寄り添うことができる方たちが参加してくれる、いいコミュニティだなあと感動しました。

後半は参加者の方が自主的にグループ編成され、今回は 2 グループに分かれておしゃべりしました。

薬の副作用やその対処方法、ピラティスやヨガ・呼吸法のお話しや、筋トレはどこまでどんなふうにやってもよいか、アートメイクの情報等や、仕事の話では、こうやって継続した、今思えば退職しなければよかった、これから復職するが不安も大きい等、前半の自己紹介+最近の MyNews を掘り下げた話題もたくさん出ました。

楽しい時間はあっという間に過ぎ、参加者のみなさんにお片づけを手伝っていただき（いつもご協力本当にありがとうございます！）、本日の「あかりて」おしゃべり会はおひらきとなりました。

「あかりて」は毎月開催しています。

「あかりて」は、参加してくださるみなさんとスタッフが一緒に運営していく会です。みんなで楽しく笑ったり、時には一緒に涙したり…参加してよかったです、ちょっと元気に前向きな気持ちになれた、また参加したい！と思っていただけるような会にしていきたいです。

次回 10 月 18 日(土)は、おでかけ企画の「みかん狩り」です。

来月は申し込み必須、応募者多数の場合は抽選となります。

また一緒に楽しくたくさんおしゃべりしましよう！

では、また(^_^)/

文責：服部