

第 20 回「あかりて」を開催しました

2025 年 12 月 20 日（土）、静岡がんセンター研究棟にて第 20 回「あかりて」を開催しました。今回は 17 名が参加され、そのうち 3 名は初参加でした。

前半は、YouTube 動画を活用した「ゆるヨガ」を行いました。椅子を使って、自宅でも気軽に取り組める内容で、無理なく体を動かせる点が好評でした。乳がん治療を経験した方が安心して体を動かせるように工夫されていて、程よく体もほぐれリフレッシュできるのでお勧めです。

後半のおしゃべりコーナーでは、初めての方も自然に会話に加わり、和やかな雰囲気の中で交流が広がりました。治療の話や趣味の話題などが自然と広がり、参加者同士が楽しく会話を共有できる時間となりました。

体を動かし、語り合い、ほっとできるひとときを大切にしながら、今後も「あかりて」を続けていきたいと思います。ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました。

文責：森