

第21回 「あかりて」活動報告 2026年1月24日(土)

2026年1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16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ょうの会でした。

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+今年の抱負+「今日相談したいこと」をお話ししてもらいました。

自分が乳がんと診断されてからの経過から、今年の抱負では、なにか新しいことにチャレンジする！・自分時間（趣味など）を楽しむ・自分らしく生活できるように、バランスよく心と身体を休める・健康に過ごす・体力UP・断捨離する 等々いろいろな話題をみんなで共有することができました。

その後、休憩をはさみ、後半はテーマを3つ（副作用について・仕事関連・いろいろな不安）に分けて参加者さんがどのグループに入るか自分で決めてお話しをしました。どのグループからも時折笑い声が聞こえていました。

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…参加してよかったな、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！と思っただけのような会にしていきたいです。

次回は2月28日(土)です。

みなさんのご参加をお待ちしています。

また一緒に楽しくたくさんおしゃべりしましょう！

では、また(^_^)/

文責：服部