



# アロマプレッシャーセラピー・セミナー

“セルフトリートメント”から はじめてみませんか？

「ハンド&アーム(腕)」編

日時：①4月23日 ②5月21日 ③8月20日

各回・日曜日 13:00～15:00

セルフトリートメントは、自分自身で自分のボディをケアしてあげることです。マッサージによる身体的触れ合いは、マッサージをする側とされる側の絆を作る手助け、自身で自身を癒すことにも繋がります。家族や友人が行うマッサージは、リラックス以外にも語らずとも互いを思いやる非言語的コミュニケーションを高めることができます。療養中の心身の状態を本人が心地良いと感じるコンディショニングケアに、セルフトリートメント（マッサージ）は推奨されています。セルフトリートメントの習得は、あなただけでなく家族や友人など周りの人も、きっと幸せにしてあげることができます。この講座は、セルフトリートメントを生活の中で活かせるように、楽しみながら修得できます。初心者の方、歓迎です。

※各回少しずつ内容が違います。1回のみでも、全3回参加もOKです。

※クリニカルアロマセラピーオイルを用いて行います。



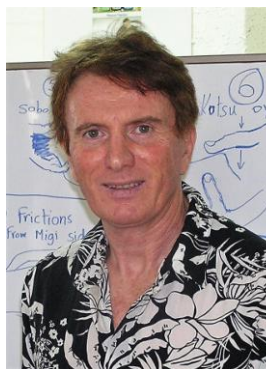
## 【講師】



高橋 結子  
リンパドレナージュ  
専門家/アロマセラピ  
スト、ハーバリスト

ダニエル マードンと  
共にセラピストの育  
成に従事。プライベ  
ートで施術も行なっ  
ている。不調を抱えた方  
を良い状態に、元気な人は元気が続くサポ  
ートを目指している。沖縄在住。

著書「モダンリンパドレナージュ リンパの  
解剖生理学」(BAB 出版・ベストセラー)DVD  
「ダニエル マードン式 モダンリンパドレ  
ナージュ」(BAB 出版) 他



ダニエル マードン  
フィジオセラピスト  
リンパドレナージュ/ハイドロテ  
ラピー専門家

母国フランスで、乳がんをはじめ、  
がん患者の方々へ放射線治療を受  
けた後のリンパ浮腫や、皮下組織  
へのダメージケアトリートメント  
を行う。現在は、沖縄をベースに  
セラピストの育成に従事。

プロフェッショナル向け研修を実施するかたわら、医療従事  
者を対象としたリンパドレナージュ指導も行っている。

著書「ダニエル・マードン式 アロマプレッシャー 脚・ヒ  
ップ・腕編」/「顔・頭皮・お腹編」扶桑社。DVD「ダニ  
エル・マードン式 アロマプレッシャー」ポニーキャニオン他

☆☆☆ 要事前予約制 ☆☆☆

☆OPEN：13時～15時 毎月1回（日曜日）\*開催月日は、サロンプログラムでご確認ください。

☆予約連絡先：①090-9887-4043 ②090-4754-4980（患者会サロン担当/①阿波連②比嘉）

☆参加費：患者さん・ご家族各300円・ご友人、他支援関係者/500円

☆場所：浦添ショッピングセンター3階/ロイヤルコミュニケーション倶楽部内

住所：浦添市城間4-7-1



がん患者さん・ご家族・支援者のための  
【ケアリング・サロン】

- okinawan -  
ALOHA



日時：①平成 29 年 6 月 18 日 ②平成 29 年 11 月 19 日  
各回・日曜日 13:00~15:00

ココロとカラダがヨロコブ ケアセラピー

# ラフターヨガ☆笑いヨガ

☆笑う。それは、全ての人びとに与えられた特権・あらゆるものの特効薬(^◇^)♪  
近年、笑い免疫の研究では本物の笑いも作り笑いも脳は区別が出来ず、身体や心に良い効果をもたらす事が証明されました。 ストレスを軽減し、免疫力を上げ、耐性を高め、健康増進、治療効果促進!!



講師：城間 友香先生



☆ラフターヨガ  
国際認定リーダー

☆県内の高齢者施設や  
地元読谷のコミュニティ  
ヘルス向上に活躍中!!

☆ラフターヨガとはインドで始まった笑う体操と、ヨガの呼吸法を合体させたユニークで簡単なエクササイズです。小さなお子さんからお年寄りまでどなたでも参加出来ます。楽しい事を待って笑う。のでは、なく【笑うから楽しい♪ 笑うから幸せ♡】そんな日々を過ごして生きませんか??

☆☆☆ 要事前予約制 ☆☆☆

☆OPEN：13時~15時 毎月1回(日曜日) \*開催月日は、サロンプログラムでご確認ください。

☆予約連絡先：①090-9887-4043 ②090-4754-4980 (患者会サロン担当/①阿波連②比嘉)

☆参加費：患者さん・ご家族各300円・ご友人、他支援関係者/500円

☆場所：浦添ショッピングセンター3階/ロイヤルコミュニケーション倶楽部内

住所：浦添市城間4-7-1



がん患者さん・ご家族・支援者のための  
【ケアリング・サロン】

- okinawan -  
ALOHA



ココロとカラダがヨロコブ ケアセラピー

平成 29 年 07 月 23 日 夏の養生ランチ会

平成 29 年 10 月 15 日 秋の養生ランチ会

◆各回・日曜日 13:00～15:00 定員 10 名◆

◇人のカラダとココロも気候風土、季節の変化に合わせて、  
その時に必要としている滋養があります。季節のランチ会で  
カラダとココロの声を聴きながら、食養生を学んでみませんか？

(医食同源 体調や季節に合わせた睡眠や運動、ココロとカラダの過ごし方等々)



柯彬[カヒン]先生

日本亜健康研究所 所長 / 日本統合医療学会沖縄県支部 副支部長

中国桂林生まれ。1978年中国広西医科大学を卒業後、内科医、代謝・内分泌専門医師として広西省立病院にて勤務。1988年外国人客員研究員として来日、国立琉球大学医学部で糖尿病性合併症の神経障害に関する研究を行い、1992年医学博士を取得。西洋医学と東洋医学の観点から、予防医療・がん・生活習慣病の療養中の食養生を含めた生活改善等の療養支援を行っている。



田本 ひとみ先生 国際中医薬膳師・調理師・気質学アドバイザー

おきなわ薬膳美人(薬膳資格取得スクール・薬膳ショップ)代表

1978 年生まれ 沖縄県うるま市出身。5 児の母&孫 2 人。両親が飲食業経営の家庭に育ち、幼い頃から食べるのが大好き、食に興味を持つ。自身の 10 キロ以上のダイエット経験を基に「食べているもので体は作られている」ことを実感。その後、中医薬膳と出会い自分の体に合わせた食事でも心も変わる！薬膳に魅了され日々の食事に活かしながら、薬膳料理教室、薬膳資格スクール(日本中医食養生学会認定校)を開講。沖縄の島やさいを活用した薬膳料理に取り組んでいる。

☆☆☆ 要事前予約制 ☆☆☆

☆OPEN：13時～15時 毎月1回(日曜日) \*開催月日は、サロンプログラムでご確認ください。

☆予約連絡先：①090-9887-4043 ②090-4754-4980 (患者会サロン担当/①阿波連②比嘉)

☆参加費：患者さん・ご家族各300円・ご友人、他支援関係者/500円

☆場所：浦添ショッピングセンター3階/ロイヤルコミュニケーション倶楽部内

住所：浦添市城間4-7-1

正力厚生会 がん患者団体助成事業



がん患者さん・ご家族・支援者のための  
【ケアリング・サロン】

- okinawan -  
ALOHA



ココロとカラダがヨロコブ ケアセラピー

日時：①平成 29 年 9 月 17 日 ②平成 29 年 12 月 10 日  
各回・日曜日 13:00～15:00

# カラー☆セラピー



**講師：豊見山 喜美さん**

沖縄がん心のケア研究会世話人/

NPO 日本ケアカウンセリング協会理事/

色彩心理コミュニケーター/カラーアナリスト/

アドラー心理学勇気づけリーダー

☆「あなたの心と響き合う色を味方につけて、自分らしい一歩へ!!」

気になる色は、あなたの想いを応援してくれます。色をツールに心模様を可視化して、楽しみながら心豊かな毎日を過ごしましょう。がん拠点病院等の院内サロンや緩和ケアイベントにても活動しています。

☆☆☆ 要事前予約制 ☆☆☆

☆OPEN：13時～15時 毎月1回（日曜日）\*開催月日は、サロンプログラムでご確認ください。

☆予約連絡先：①090-9887-4043 ②090-4754-4980（患者会サロン担当/①阿波連②比嘉）

☆参加費：患者さん・ご家族各300円・ご友人、他支援関係者/500円

☆場所：浦添ショッピングセンター3階/ロイヤルコミュニケーション倶楽部内

住所：浦添市城間4-7-1



# 一般社団法人 沖縄県がん患者会連合会

## 『活動内容』

患者やその家族が闘病生活の中で抱えていく様々な心身の問題・ソーシャルペインの把握、解決や緩和に向けた専門支援者への架け橋、情報提供など、必要としている関わりへ、当事者間の経験を通じ、自助・共助・相互扶助での向上を目指し平成22年4月より活動を継続しております。平成23年度からは各離島の患者会との連携も開始しております。

運営資金は、当初は寄付金や役員のご負担で賄っておりましたが、平成25年の一般社団法人化を期に助成金事業を毎年申請し、離島フォーラムの継続開催をしてきました。島ちゃび、離島での療養は自助・相互扶助が、闘病中のQOLの維持、向上の支持機能を果たしており、継続的な情報提供や人としての繋がりで自助・共助・相互扶助を活かし続けていくために架け橋（アシスト）を要しています。

本会は、平成26年度は予算がなく離島へ赴いての情報提供、交流の機会を持てませんでしたが、平成27年度に、県から初めて委託事業を受けることができ、再開することができました。平成28年度、平成29年度と県からの委託事業の継続依頼を受け、にわかに今後も継続した循環運営への光を感じております。

平成27年度から、移動サロンを始動。本島の南部・中部・北部の各市町村とも医療・看護・介護・福祉情報や支援体制に必要な連携を構築中です。

地域の方々が、自身や周囲の身体と心の健康に関心を持ち、さまざまな起因で生じる心身の病を予防することを主に、多職種の医療・介護・福祉専門職、健康セラピストの方々と共に、コミュニティーの健康管理に寄与したいと活動を開始しております。

病んでしまっても、今までがあって、今、そしてこれからの役割がある・・・と、病と共生しながらも人生を再起できる人が増えるよう、また予防医療への取り組みを医療・介護・福祉（患者会）・教育・行政などと協働し、地域資源を活かした統合（トータルケア）的なケアネットワークを構築し、患者、家族によるピアサポート活動、ケアリング（病後の社会復帰に向けた意欲形成の場、再起に向けたスキルの養成）の場、専門的なケアを必要としている方々を必要な専門家に懸け橋する場、切れ目のないコミュニティーケア、地域ヘルス向上の創生の場としての活動を広げていく所存です。

平成28年度からは、～いのちの授業～として、命の大切さを、がん体験者やその家族の立場から学校教育現場へも発信していき、健康長寿沖縄の再起に向けて取り組んでおります。

親が病に伏している子供たちの心のケアへも、医療と教育現場と協働していく取り組みも行っていきます。現在、琉球大学大学院教育学研究科 准教授 村末 章介氏 ) 協力のもと活動中です。

皆様のお立場からも、ご理解とご協力をどうぞよろしくお願い致します。

一般社団法人 沖縄県がん患者会連合会  
会長 田名 勉



がん患者さん・ご家族・支援者のための  
【ケアリング・サロン】

- okinawan -  
ALOHA



## ケアリング・サロン開催日/時間・場所・プログラム等

平成29年 4月23日 (日)	<b>ココロとカラダがヨロコブ ケアセラピー 『セルフトリートメント☆ハンド&amp;アーム』</b> 講師：ダニエル・マードン先生/フィジオセラピスト（リンパドレナージュ/ハイドロセラピー専門家） 講師：高橋結子先生/リンパドレナージュ専門家（アロマセラピスト・ハーバリスト） 療養中の心身の症状緩和、心地良さを感じるコンディショニングケアに、セルフトリートメントは推奨されています。
5月21日 (日)	<b>ココロとカラダがヨロコブ ケアセラピー 『セルフトリートメント☆&amp;アーム』</b> 講師：ダニエル・マードン先生/フィジオセラピスト（リンパドレナージュ/ハイドロセラピー専門家） 講師：高橋結子先生/リンパドレナージュ専門家（アロマセラピスト・ハーバリスト） 療養中の心身の症状緩和、心地良さを感じるコンディショニングケアに、セルフトリートメントは推奨されています。
6月18日 (日)	<b>ココロとカラダがヨロコブ ケアセラピー 『笑い☆ヨガ』</b> 講師：城間友香先生 ラフターヨガ国際認定リーダー あなたが笑えば あなたが変わる あなたが変われば 周りが変わる（世界が変わる） 笑いは副作用の無い特効薬！ さあ一緒に笑いヨガを始めましょう(^)
7月23日 (日)	<b>ココロとカラダがヨロコブ 夏の養生ランチ会 /定員10名</b> 講師：柯 彬先生 中国医師（代謝内分泌専門医） 調理：田本ひとみ先生 おきなわ薬膳美人 人のカラダとココロも気候風土、季節の変化に合わせて、その時に必要としている滋養があります。
8月20日 (日)	<b>ココロとカラダがヨロコブ ケアセラピー 『セルフトリートメント☆&amp;アーム』</b> 講師：ダニエル・マードン先生/フィジオセラピスト（リンパドレナージュ/ハイドロセラピー専門家） 講師：高橋結子先生/リンパドレナージュ専門家（アロマセラピスト・ハーバリスト） 療養中の心身の症状緩和、心地良さを感じるコンディショニングケアに、セルフトリートメントは推奨されています。
9月17日 (日)	<b>ココロとカラダがヨロコブ ケアセラピー 『カラー☆セラピー』</b> 講師：豊見山喜美先生 気になる色はあなたの想いを応援してくれます。色をツールに心模様を可視化して、楽しみながら心豊かな毎日を過ごしましょう。
10月15日 (日)	<b>ココロとカラダがヨロコブ 秋の養生ランチ会 /定員10名</b> 講師：柯 彬先生 中国医師（代謝内分泌専門医） 調理：田本ひとみ先生 おきなわ薬膳美人 季節のランチ会で、今、これからは必要としているカラダとココロの声を聴きながら、食養生を学んでみま
11月19日 (日)	<b>ココロとカラダがヨロコブ ケアセラピー 『笑い☆ヨガ』</b> 講師：城間友香先生 ラフターヨガ国際認定リーダー あなたが笑えば あなたが変わる あなたが変われば 周りが変わる（世界が変わる） 笑いは副作用の無い特効薬！ さあ一緒に笑いヨガを始めましょう(^)
12月10日 (日)	<b>ココロとカラダがヨロコブ ケアセラピー 『カラー☆セラピー』</b> 講師：豊見山喜美先生 気になる色はあなたの想いを応援してくれます。色をツールに心模様を可視化して、楽しみながら心豊かな毎日を過ごしましょう。

☆毎回コンピューターで、ココロ（ストレス）とカラダ（筋力・体力）のセルフチェックができます♪

☆☆☆ 要事前予約制 ☆☆☆

☆OPEN：13時～15時 毎月1回（日曜日）\*開催月日は、サロンプログラムでご確認ください。

☆予約連絡先：①090-9887-4043 ②090-4754-4980（患者会サロン担当/①阿波連②比嘉）

☆参加費：患者さん・ご家族各300円・ご友人、他支援関係者/500円

☆場所：浦添ショッピングセンター3階/ロイヤルコミュニケーション倶楽部内

住所：浦添市城間4-7-1

助成：正力厚生会 がん患者団体助成事業



がん患者さん・ご家族・支援者のための  
【ケアリング・サロン】

- okinawan -

# ALOHA



一般社団法人 沖縄県がん患者会連合会の地域内での患者会サロン事業として、平成29年度より、患者当事者やご家族（遺族・友人等）・関わりのある支援者が『医療的な場』でなく『家庭的な場』で、互いに本当の自分らしさで、健全なココロとカラダのバランスを維持・回復・分かち合うことができるよう『ALOHAの精神』を参加者の共通理念として、ケアリング・サロンを始めました。

## 『ALOHAの精神』とは・・・

全てを受け入れる「心」や「精神」であり、「思いやり」・「尊敬」・「愛」をもって人に接する事を意味します。

Akahai 思いやり・Lokahi 協調性・Olu' olu 喜び・Ha' a Ha' a 謙虚・素直な心・Ahonui 忍耐-頭文字をとると-ALOHA-となります。

☆毎月1回のみサロンの開催ですが、様々なヘルスケアイベントを開催いたします。ご自身の意思で参加、体感されながら、無理はせず、自然に自身のココロとカラダの維持・回復に繋がる出逢い、出来事を紡ぐひとときをお過ごしください・・・。

- ☆イベント内容は、変更になる場合があります。  
イベントによっては、参加人数に制限があります。ご了承ください。
- ☆イベントに参加せず、読書やDVD観賞ができるスペースもご用意しております♪  
他、ピアサポート相談に関する対応も致します、事前にお問い合わせください。
- ☆今後、依頼がありましたら、このプログラムで病院内で半日デイのように移動サロンを実施していく予定です。

## ケアリング・サロン 開催日/時間・場所・参加費等

☆☆☆ 要事前予約制 ☆☆☆

☆OPEN：13時～15時 毎月1回（日曜日）

☆開催月日は、サロンプログラムでご確認ください。

☆予約連絡先：①090-9887-4043 ②090-4754-4980

（患者会サロン開催担当/ ①阿波連 ②比嘉）

☆参加費：患者さん・ご家族/300円・ご友人他、支援関係者/500円

☆場所：浦添ショッピングセンター3階/ロイヤルコミュニケーション倶楽部内

住所：浦添市城間4-7-1

助成：正力厚生会 がん患者団体助成事業



がん患者さん・ご家族・支援者のための  
【ケアリング・サロン】  
- okinawan -  
**ALOHA**



## ケア・セラピストのご紹介①



**豊見山 喜美さん**  
沖縄がん心のケア研究会世話人  
NPO日本ケアカウンセリング協会理事  
色彩心理コミュニケーター/カラー  
アナリスト/アドラー心理学勇気づけ  
リーダー

☆「あなたの心と響き合う色を味方につけて、自分らしい一歩へ!!」気になる色はあなたの想いを応援してくれます。色をツールに心模様を可視化して、楽しみながら心豊かな毎日を過ごしましょう。がん拠点病院等の院内サロンや緩和ケアイベントにても活動しています。



**ダニエル・マードンさん/アロマプレッシャー考案者**  
理学療法士・リンパドレナージュ専門家  
水療法専門家 (ハイドロセラピー)



**高橋結子さん/リンパドレナージュ専門家・ロミロミ**  
マッサージスペシャリスト・アロマ・ハーブセラピスト

☆アロマプレッシャーは、循環・免疫に作用する“モダンリンパドレナージュ”を用いた、すべての人のためのセラピーです。クリニカルアロマセラピーの融合で、フィットセラピーとのつながりを高めています。セルフマッサージ方法、ご家族やご友人などの身近な方へ行える方法を、一緒に時間を過ごしながらか、お伝えしていきたいです。多くの方に受けて頂けるようにセラピスト育成講座も今後展開していきたいです。



**金城一二さん**  
理学療法士・認定ヨーガ療法士

☆ヨーガ療法とは、伝統的なヨーガを科学的な研究のもとに応用したもので、生活の質 (QOL) を改善したり、精神的なストレスを軽減させたり、免疫機能を活性化させる効果があるといわれています。ヨーガ療法は、「自分のカラダの声を聴きながら、無理のない自分のペース」で行いますので、カラダの硬い方や体力に自信のない方でも安心して行えます。自分の体調や心に合わせて、カラダを動かしリラックスする方法を、一緒に学び体験しませんか?



**城間友香さん**  
ラフター (笑い) ヨガ国際認定リーダー

☆笑う。  
それは、全ての人びとに与えられた特権□  
あらゆるものの特効薬◎  
近年、笑い免疫の研究では本物の笑いも作り笑いも脳は区別が出来ず、身体や心に良い効果をもたらす事が証明されました。ストレスを軽減し、免疫力を上げ、耐性を高め、健康増進、治療効果促進!!  
ラフターヨガとはインドで始まった笑う体操と、ヨガの呼吸法を合体させたユニークで簡単なエクササイズです。小さなお子さんからお年寄りまでどなたでも参加出来ます。楽しい事を待って笑う。のでは、なく【笑うから楽しい♪ 笑うから幸せ♡】そんな日々を過ごして生きませんか??  
一笑懸命と一緒に楽しみましょう(\*^^\*)ワハ♡



**屋部加奈子さん**  
鍼灸師・AEA J 認定アロマセラピー  
インストラクター

☆「心身一如」ココロとカラダは決して切り離すことはできません。東洋医学の原点となる考えです。なにも語らずとも身体に触れるだけで、感じることもあります。出会ったすべての方々に、少しでも穏やかで安らげる時間を共有できるように日々精進しています。体調を見立て、セルフトリートメントをお手伝いさせていただきます♪



**島袋善広さん/健康アシスター**

☆コンピューター力を少しお借りして、カラダとココロの健康を可視化して…  
セルフメディケーションの入り口をお手伝いさせていただきます♪  
セルフケアのモニタリングに活かしてください♪

☆☆☆ 要事前予約制 ☆☆☆ 予約連絡先: 090-9887-4043 (患者会サロン担当/阿波連)

☆OPEN: 13時~15時 毎月1回(日曜日)

\*開催月日は、別紙サロンプログラムでご確認ください。

☆参加費: 患者さん・ご家族/300円・ご友人、他支援者/500円

☆場所: 浦添ショッピングセンター3階/ロイヤルコミュニケーション倶楽部内

☆住所: 浦添市城間4-7-1





がん患者さん・ご家族・支援者のための  
【ケアリング・サロン】

- okinawan -

ALOHA



## ケア・セラピストのご紹介②



**安里香代子さん/元美術教師**  
心理療法士・家族ピアサポーター・  
一般社団法人  
沖縄県がん患者会連合会事務局長

物づくり（絵画や焼き物）を通して、自分の心にある思いと一緒に表現してみませんか！

～どんなものでも、すべて（OK）～。好きなものを好きなように形にしてみましょう。新しい自分発見ができるかもしれません。ちょっとだけそのお手伝いをさせて下さいね。



**阿波連愛香/看護師（療養支援相談員）**  
ライフケアコンサルタント  
一般社団法人  
沖縄県がん患者会連合会役員  
沖縄がん心のケア研究会世話人

まずは、患者さん・ご家族・支援者の安息の場として、個々に、ココロとカラダを癒していただき、本質から笑顔になれるパワーを再起！！個々の本質の笑顔が創生するケアリングづくりの場を目指しています。自分自身が自分のココロとカラダの一番の治療者になり、その経験から創生されたパワーを活かし、家族や職場、周囲のコミュニティヘルスケアのスペシャリストへ！！このサロンからコミュニティヘルスケアネットワークの発進です！！



**崎枝久美さん**  
看護師（療養支援相談員）  
家族ピアサポーター  
一般社団法人  
沖縄県がん患者会連合会役員

住み慣れた場所で、病気になっても安心した環境で暮らしたい！その思いを訪問看護

をしながらお手伝いさせて頂いています。看護を通して人の手と手をつなぐ架け橋をしたいと思います。



**岸本聡子さん**  
看護師（療養支援相談員）  
患者ピアサポーター・現代美術家  
一般社団法人  
沖縄県がん患者会連合会役員

看護師の傍ら、ジャンルにとらわれない創作活動、空間演出、博覧会の企画・制作を手懸けつつ県内外にて回廊展を行っています。アートを核としたビジネスプロデュースも務めています。サロンのワークでは、【絵画・造形】を中心にアートで自分らしく自由に表現することの心地よさを体験してもらいたいと思います。



**田名 勉さん/患者ピアサポーター**  
一般社団法人  
沖縄県がん患者会連合会会長  
沖縄県友声会 会長

生き方は、患者本人が自律し決めていくことではありますが、自律にも個人差が大きいことが

あり、多様な情報や選択、感覚的な理解に、寄り添いを必要とします。病と共生しながらの人生の満足度ということについて表現を借りると・・・

\* 気持ちよさ、あるいは、これなら生きていけるぞという感じ（心意気）

\* 今日は、これを片づけてやろうという意欲

\* また明日が来る、明日は何をしようという希望

\* 落ち込んだときにも安心できる周囲のいる今にいられる

このような心の満足度を取り戻すことが、活動性ももち、自身を高め、早期社会生活の回復、仲間をも支えていく命の再起と言えます。

そのような心の満足度を早期に取り戻し、再起を図るには【3割を家族】【3割を医療・福祉】【3割を友人やボランティア】が寄り添うことが必要と考えております。最後に挙げた、友人やボランティアの部分が、【患者会・ピアサポート（患者本人や家族の当事者同士）】です。因みに、残りの1割が宗教的なことが含まれると思いますが、これは個人差があると思います。そのような多様な寄り添いを得て、本質の再起があると感じております。生きるってことは、辛いことや苦しいことがあります。ですがそれ以上に楽しいことはたくさんあります。そこに目を向けて、人生を全うしましょう！



**比嘉則彦さん**  
作業療法士（セルフケアアシスト相談員）  
一般社団法人  
沖縄県がん患者会連合会役員

『あなたの今やりたいこと、これからやってみたいことはなんですか？語ってください。』

そして、お手伝いさせてください！ちよいと人の手も借りながら、生きるエネルギーを再生産して、元氣チャージしていきましょう♪

元氣な自助・共助・相互扶助を増産して、このサロンでの活動をピアサポート育成やソーシャルビジネス（社会問題を三方善な循環する改善策を構築）の事業創生に繋げていきます！！人生経験を健全思考で活かせる今、未来づくりへ

☆☆☆ 要事前予約制 ☆☆☆

☆OPEN：13時～15時 毎月1回（日曜日）

\* 開催月日は、別紙サロンプログラムでご確認ください。

☆予約連絡先：090-9887-4043（患者会サロン担当/阿波連）

☆参加費：患者さん・ご家族/300円・ご友人、他支援者/500円

☆場所：浦添ショッピングセンター3階/ロイヤルコミュニケーション倶楽部内 住所：浦添市城間4-7-1

がん患者さんご家族、支援者のためのケアリングサロン（7月宮古島・9月久米島・12月石垣島・他9月～3月本島南部中部北部開催予定）

# - ぬちぐすい - ココロとカラダの『健康を考える』 講話とケアセラピー



## 第一部 教育者の立場から

『いのちの「土台」を豊かなものに～子どもとともに「死」を見つめ、「生きること」を考える～』

むらすえ ゆうすけ  
 琉球大学 教育学研究科 准教授 村末 勇介 氏

## 第二部 当事者の立場から

### ◆『第2の声を取り戻す』

さっか あきひこ  
 沖縄県友声会（音声機能障害患者の会） 目 彰彦 氏

### ◆『死ぬも生きるも100%』全開。なね～ずの会/八重山のが

くろしま ふじこ  
 ん患者支援をするやいまゆんたく会 黒島富士子 氏









# 離島がんフォーラム in 宮古島



- むちぐすい -

ココロとカラダの『健康を考える』（午前の部）

平成 29 年 7 月 2 日（日）

開場：9時30分/開演：10時-12時 参加対象：関心のある方/参加費無料/申込不要

場所：働く女性の家（ゆいみな）軽運動教室 /住所：平良字下里 442

第一部 教育者の立場から 10:00-11:00

◆『いのちの「土台」を豊かなものに  
～子どもとともに「死」を見つめ、「生きること」を考える～』

琉球大学 教育学研究科 准教授 むらすえ 村末 ゆうすけ 勇介 氏

第二部 当事者の立場から 11:00-12:00

◆『第2の声を取り戻す』

沖縄県友声会（音声機能障害患者の会） さっか 目 あきひこ 彰彦 氏

\*\*\* 講演会終了後、食道発声指導者養成講習会と相談会を行います。（講師：田名 勉）12:00～13:00\*\*\*

◆『死ぬも生きるも 100%』全開。

なね～ずの会/八重山のがん患者支援をするやいまゆんたく会 くろしまふじこ 黒島富士子 氏

後援：久米島患者会準備会/～八重山のがん患者支援をする～やいまゆんたく会/なね～ずの会（石垣がん患者会）

/友声会八重山支部/沖縄小児がん経験者支援の会/ゆうかぎの会（宮古がん患者会）/友声会宮古支部/オストミー協会宮古

支部/まんまみやこ（乳がん患者会）/沖縄統合医療学院 協賛：正力厚生会がん患者助成事業/県）社協民間福祉助成事業/

沖縄県身体障害者福祉協会 \***お問い合わせ**：事務局（阿波連）090-9887-4043

# アロマプレッシャーセラピー・セミナー

こころも からだも 気持ちいい😊

ハンド&アーム(腕)のセルフトリートメント

1回目 2時00分~2時30分 「セルフマッサージ」

2回目 2時40分~3時10分 「ペアでマッサージ」

3回目 3時25分~3時55分 「セルフマッサージ」

セルフトリートメントは、自分自身で自分のボディをケアしてあげることです。マッサージによる身体的触れ合いは、マッサージをする側とされる側の絆を作る手助け、自身で自身を癒すことにも繋がります。家族や友人が行うマッサージは、リラックス以外にも語らずとも互いを思いやる非言語的コミュニケーションを高めることができます。療養中の心身の状態を本人が心地良いと感じるコンディション作りに、トリートメント(マッサージ)は推奨されています。

セルフトリートメントの習得は、あなただけでなく家族や友人など周りの人も、きっと幸せにしてあげることができます♡**クリニカルアロマセラピーオイル**を用いています。

高橋 結子

リンパドレナージュ  
専門家/アロマセラピ  
スト、ハーバリスト

ダニエル マードンと  
共にセラピストの育  
成に従事。プライベ  
ートで施術も行なっ  
ている。不調を抱えた方

を良い状態に、元気な人は元気が続くサポートを目指している。沖縄在住。

著書「モダンリンパドレナージュ リンパの解剖生理学」(BAB 出版・ベストセラー)DVD「ダニエル マードン式 モダンリンパドレナージュ」(BAB 出版) 他



ダニエル マードン  
フィジオセラピスト

リンパドレナージュ/ハイドロテ  
ラピー専門家

母国フランスで、乳がんをはじめ、  
がん患者の方々へ放射線治療を受  
けた後のリンパ浮腫や、皮下組織  
へのダメージケアトリートメント  
を行う。現在は、沖縄をベースに  
セラピストの育成に従事。

プロフェッショナル向け研修を実施するかたわら、医療従事者を対象としたリンパドレナージュ指導も行っている。

著書「ダニエル・マードン式 アロマプレッシャー 脚・ヒップ・腕編」/「顔・頭皮・お腹編」扶桑社。DVD「ダニエル・マードン式 アロマプレッシャー」ポニーキャニオン他

生活の中で活かせるように、  
短い時間ですが、楽しみなが  
ら一緒に練習しましょうね!  
初心者の方、歓迎です。



# カラー☆セラピー

正力厚生会がん患者団体助成事業 がん患者さん・ご家族・支援者のための【ケアリング・サロン】

-ぬちぐすい- ココロとカラダの『健康を考える』（午後の部）

7月2日（日） 午後の部 場所：ゆいみなー

## ココロとカラダがヨロコブ ケアセラピー

☆1回目 2時00分～2時50分

「ココロと響きあう色、あなたの応援色を見つけよう！」

☆2回目 3時05分～4時00分

「ココロほぐしの色遊び、色から広がるコミュニケーション」



講師：豊見山 喜美さん

沖縄がん心のケア研究会世話人/

NPO 日本ケアカウンセリング協会理事/

色彩心理コミュニケーター/カラーアナリスト/

アドラー心理学勇気づけリーダー

☆「あなたの心と響き合う色を味方につけて、自分らしい一歩へ!!」

気になる色は、あなたの想いを応援してくれます。

色をツールに心模様を可視化して、楽しみながら心豊かな毎日を過ごしましょう。

がん拠点病院等の院内サロンや緩和ケアイベントにても活動しています。

宮古島

出身です♪



-ぬちぐすい- ココロとカラダの『健康を考える』

7月2日(日) 午後の部 場所：ゆいみなー

1回目 2時～2時30分 笑いとリラクゼーション

2回目 2時40分～3時10分 笑いと瞑想

3回目 3時25分～3時55分 笑いとリラクゼーション

ココロとカラダがヨロコブ ケアセラピー

# ラフターヨガ☆笑いヨガ

☆笑う。それは、全ての人びとに与えられた特権・あらゆるものの特効薬(^◇^)♪  
近年、笑いと免疫の研究では本物の笑いも作り笑いも脳は区別が出来ず、身体や心に良い効果をもたらす事が証明されました。 ストレスを軽減し、免疫力を上げ、耐性を高め、健康増進、治療効果促進!!



講師：城間 友香先生



☆ラフターヨガ  
国際認定リーダー

☆県内の高齢者施設や  
地元読谷のコミュニティ  
ヘルス向上に活躍中!!

☆ラフターヨガとはインドで始まった笑う体操と、ヨガの呼吸法を合体させたユニークで簡単なエクササイズです。小さなお子さんからお年寄りまでどなたでも参加出来ます。楽しい事を待って笑う。のでは、なく【笑うから楽しい♪ 笑うから幸せ♡】そんな日々を過ごして生きませんか??

正力厚生会がん患者団体助成事業    がん患者さん・ご家族・支援者のための【ケアリング・サロン】

-ぬちぐすい- ココロとカラダの『健康を考える』

7月2日（日） 午後の部 場所：ゆいみなー

## ココロとカラダがヨロコブ

# ☆ 健康体操 ☆

1回目    2時～2時20分    「肩ストレッチ」

2回目    2時35分～2時55分 「腰ストレッチ」

3回目    3時00分～3時20分    「肩ストレッチ」

4回目    3時25分～3時50分    「腰ストレッチ」



**講師：比嘉則彦**

**作業療法士**

**沖縄県がん患者会連合会役員**

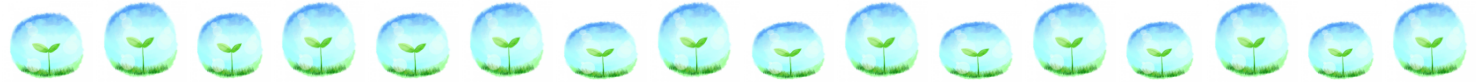
**（セルフケアアシスト相談員）**



がん患者さん・ご家族・支援者のための【ケアリング・サロン】

-ぬちぐすい- （午後の部）

ココロとカラダの『健康を考える』



平成 29 年 7 月 2 日（日）

時間：午後 1 時 30 分～午後 4 時

場所：働く女性の家（ゆいみな～）

住所：平良字下里 442

参加費：

患者さん、ご家族 300 円

支援者他、一般 500 円（申込不要）

☆関心のある方は、どなたでも参加可  
です！！

★お問い合わせ：

事務局担当：阿波連 090-9887-4043

あなたへ

大切なあなたや大切な誰かが、がんと診断されて頭が真っ白に…受け止め方はいろいろです。

がん治療も、入院でなく外来治療が増加する中、病と向き合う時間…どのような治療がよいのか・・・同じ病気の患者さんのお話を聞きたい…今の生活、家族の事、仕事は続けられるのか…医療費や生活費のことも知りたい…自分のいのちの物語を意識、整理する場・今後、どのような人生を過ごすのか？悩む力をつける、大切な自分を見失わないように考えていくきっかけが必要です。

病気があっても、大切なあなた自身や大切な誰かが、寄り添いの中で、【自分らしく】、助け合いの中で【安心】して暮らせるように…。

これからの健やかな生き方、カラダとココロとの向き合い方、在り方、自分の【ぬちぐすい】はなんだろう？【自分の健康を考える】そんな学びの時間をもってみませんか…。



## ◆◆◆◆ ケアサロンのご紹介 ◆◆◆◆

午後 1 時 30 分～ 各ケアテレピストに、下記の各ケアセラピーについて簡単に紹介してもらいます！！

## ◆◆◆◆ ケアセラピー体験会 ◆◆◆◆

午後 2 時～4 時まで 体験してみたいケアセラピーの会場に移動して頂き、体験して頂けます♪

- ◆健康体操 担当：比嘉 規彦（作業療法士）
- ◇笑いヨガ 担当：城間友香（ラフターヨガ国際認定リーダー）
- ◆トリートメント 担当：ダニエル・マードン/高橋結子（フィジオセラピスト/リンパドレナージュ専門家）
- ◇カラーセラピー 担当：豊見山喜美（色彩心理コミュニケーター・カラーアナリスト）