

□ 第1回 若年がん患者会BEStyle ZOOM交流会

【日 時】6月27日（土）19時～21時

【参加者】5名

若年がん患者ならではの悩み、結婚、出産の話題が中心でした。

リアルでは会えないが、自宅から気軽につながることや同じ年代でがん罹患の共通な悩みを共有できました。

□ 第1回 なまくまcafé@ZOOMマインドフルネス

テーマ「自分を思いやる慈悲とマインドフルネス瞑想」

【日時】7月18日（土）19時～21時

【参加者】13人（県外2人）がんサバイバー、ご家族、支援者

【講師】笹良剛史先生（豊見城中央病院緩和ケア医）平仲唯さん（心理士）

【内容】マインドフルネスとは、セルフケアの必要性について

実践①：呼吸瞑想、全体シェア、レクチャー②実践②：セルフコンパッション、スージングタッチ、インアウトの呼吸、感想共有・まとめ



\* ご本人に写真掲載の許可をいただいています。

【参加感想】

☆これまでの闘病は孤独だった、向き合うのが怖く人に甘えられなかった。

皆と一緒にいたから怖くなく安心して眠くなって不思議だった。

今日はじめての方もいるけど温かくて、開放された感じ、勇気出してよかった。

☆今までと違う感覚。4年前辛いことがあったけど頑張りすぎて悲しみを押さえてた自分に気がついた。

☆同じ経験、またそれ以上に大変な思いをしている仲間の声が聞けて貴重な時間だった。

## □ 第1回 ぴあナースcafé@札幌

【日 時】 8月29日（土） 20時～22時

【参加者】：16名（道外から中村、桂、片山、柴田、西垣、上原）

【内 容】：交流会

北海道メンバーが中心で、大阪、愛知、広島、宮崎、沖縄、石垣島からも参加  
ご当地の飲み物や食べ物を紹介し和やかな雰囲気からスタート。

全員で自己紹介のあとは、小グループに分かれフリートークを行いました。



参加者は、全員ががんを経験した看護師で、体験の辛さや仕事継続の困難さなど  
同じ境遇だからこそ分かり合える話しに皆が真剣に聞き合っていました。

また、離島からの参加者は、がんを公表できない風潮があること治療のために  
本島へ行く様々な負担を県外の方に知ってもらう機会にもなりました。。

今日は、オンライン ぴあナース cafe in 札幌  
にご参加いただきましてありがとうございます。

本日のタイムスケジュール

- ①開会ご挨拶 (20:00)
- ②代表挨拶・活動内容紹介 (20:05~20:15)
- ③自己紹介:1人2分\*18(趣味、近況) (20:15~20:55)
- ④休憩 (20:55~21:00)
- ⑤ブレイクアウトルームへ(21:00~21:20)
- ⑥全体に戻り、各グループのシェア(21:20~21:30)
- ⑦閉会(北海道グループの作成案内)(21:30~)



\* ご本人に写真掲載の許可をいただいています。

## □ 第2回 なまくまcafé@マインドフルネス交流会

【日時】 9月20日（日） 20時～21時30分

【参加者】 14名（沖縄・石垣島・宮崎・北海道）

【講師】 笹良剛史先生（豊見城中央病院緩和ケア医）平仲唯さん（心理士）

【内容】 マインドフルネスとは、セルフケアの必要性について

実践①：呼吸瞑想、全体シェア、レクチャー②実践②：セルフコンパッション、  
スージングタッチ、インアウトの呼吸、感想共有・まとめ

## なまくまcafé マインドフルネス瞑想

自分を思いやる慈悲とマインドフルネス瞑想今ここに集中することで心が落ち着き、自分自身と向き合いあるがまを受け入れ、心を整えていく方法を学びます。初心者の方でも大歓迎です。お気軽にご参加ください。

日時：9月20日（日）19時～20時30分

開催方法：ZOOM

対象：がんサバイバーとその家族、関心のある方

内容：ミニレクチャー、瞑想ワークショップ

講師：**菅良剛史** 豊見城中央病院 緩和ケア医師  
**平仲唯** 豊見城中央病院 心理士



申し込み・お問い合わせ

主催：なまくまcafé noa\_noa718@yahoo.co.jp

サバイバーナースの会「びあナース」

<https://peer-nurse.jimdofree.com>



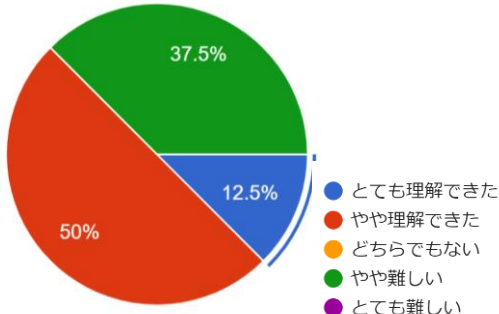
### 参加者の皆さまへのお願い

- 名前の表示
- 可能ならビデオON
- 発言ないときはミュート、発言するときにOFF
- チャットの利用（質問やコメントなど）
- 開始時間から遅れて入室や途中退室する場合はチャットでひと言
- 相手の立場を尊重し、自分の考えや気持ちを押し付けないようにしましょう。話したくないことは無理に話す必要はありません。

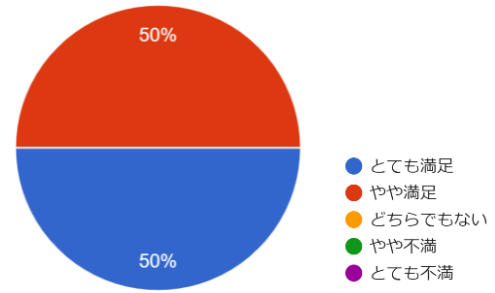
### 参加者の皆さまへのお願い

- 健康食品、代替療法、政治や宗教活動の推奨はご遠慮ください。
- ここで話された内容は外に持ち出さないようにお願いします。
- 気持ちが辛くなった場合などは、チャットでファシリテーターに知らせましょう。無理して参加を続ける必要はありません。
- 開催運営のため写真撮影の許可をいただく場合があります

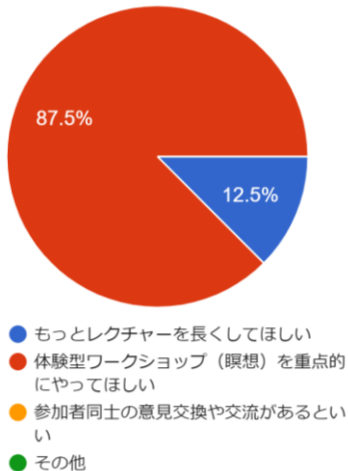
### レクチャーについて



### マインドフルネス瞑想体験について



### 内容について



### 【参加者の感想】

- 瞑想時間はとてもいやされました初体験で楽しかったです。
- 定期検査前になると、いつも睡眠不足になるので、この体験を活かして、落ち着いた生活を送りたいと思います。



～ あなたの一步が明日の一步に さあ、ともに歩きましょう～

オンラインイベント

# RFL (リレー・フォー・ライフ) セルフウォークリレー

- だれでも、どこでも、  
自分のスタイルで参加できます
- あなたのウォークが  
がん患者支援につながります



詳しくはこちら  
特設HPへ  
(10月1日から)

10月24日(土)

▶ 11月23日(月・祝)

参加費 1,000円/人(イベント経費+寄付)

※ がんサバイバー・高校生以下 500円/人

♡ 10,000歩の登録が1,000円の寄付につながります

※ 登録された歩数はイベントに賛同される方々からのご寄付で買い取りさせていただきます

♡ 集まった寄付金は『がん相談ホットライン』の支援につかわれます

1人の相談を40,000歩で支援できます

※ 「がん相談ホットライン」は(公財)日本対がん協会の無料電話相談です

## 参加方法

■ アプリ参加が不可 ⇨ 裏面をご覧ください



スマホでらくらく参加 ▶ 歩数を自動登録!

※①②はいつでもOK ※③moshicomの申込は10月1日からとなります



【Android】



【iOS】

① アプリ **SPORTS TOWN WALKER** を  
インストールしよう!

※AndroidはGoogleFit、iosはヘルスケアの  
インストールを事前に行ってください

② 初期設定 **Sport net ID** と連携しよう!

※Sport net IDをお持ちでない方は新規登録の上、  
連携を済ませてください

③ **moshicom** から  
イベント申込を!



【moshicom申込】

※Sport net IDでお申し込みが可能です

※「SPORTS TOWN WALKER」  
の申込済イベントに反映されていれば、  
お申込は完了です

【主催】全国リレー・フォー・ライフ・ジャパン実行委員会 / 公益財団法人 日本対がん協会

【後援】厚生労働省 【協賛】(株)ECC/小野薬品工業(株)/サノフィ(株)/住友生命保険(相)/(株)ポーラ/第一三共(株)  
ソニー生命保険(株)/武田薬品工業(株)/中外製薬(株)/プリストルマイヤースクイブ(株)  
JCRファーマ(株)/デルタ航空会社/(株)三菱UFJ銀行/GAジャパンカンパニー合同会社  
バックマン・コールドター(株) <10月1日現在・順不同>

セルフウォークリレー

検索

## ● リレー・フォー・ライフとは ●

がんサバイバーやそのご家族を支援し、地域全体でがんに向き合い、がん征圧を目指すチャリティ活動です。「がん患者さんは24時間がんに向き合っている」という思いを共有し支援したいと1985年にアメリカで始まりました。現在、世界29か国、6千会場で開催され、昨年、日本では北海道から沖縄まで全国48会場に約6万人が参加しています。

## ● 2020年コロナ禍の活動について ●

今年は一同に集うイベントの開催を自粛しています。専用アプリ（スポーツタウンWALKER）を使用した、場所と日時を選ばない、個人で参加が可能なオンラインイベント『セルフウォークリレー』を実施します。歩いた歩数が、がん患者支援（がん相談ホットラインの支援）につながります。4万歩の歩数登録で、がん相談1件分が支援できます。

## セルフウォークリレーのお申し込み（申込締切・11月15日）



←こちらのQRコードを読み込みいただき、フォームに沿って入力ください

QRコードの読み込みやフォームへの入力がうまくいかない場合には下記お問い合わせ先メールに連絡をお願いいたします。

<https://docs.google.com/forms/d/1Vd-t8h6zwS1hiTcrdL6GafF-0jzdH0I08N5Q82iyabs/edit>

## 寄付のお申込み（申込締切・12月10日）



←企業・団体の方はこちらからお申込みください

[https://docs.google.com/forms/d/17XR3b7t\\_RFvkOoYgT2c85n3G1yHqBkRtY21CdhPSGnU/edit](https://docs.google.com/forms/d/17XR3b7t_RFvkOoYgT2c85n3G1yHqBkRtY21CdhPSGnU/edit)

- ※ 日本対がん協会への直接振込みは寄付金控除の対象となります
- ※ 日本対がん協会の振込先は特設ホームページでご確認ください



←個人の方はこちらからお申込みください

日本対がん協会のオンライン寄付  
クレジット決済はこちらからお申込みください



<https://docs.google.com/forms/d/19VlxZrEKS-wjFVuCexpLTvQmeQwTcpcAzY7hkBLFMXc/edit>

### お振込み先

ゆうちょ銀行 記号：17050 番号：14872721  
口座名：リレーフォーライフジャパン沖縄うらそえ実行委員会

### お問い合わせ先

E-mail：[rfl.okinawa@gmail.com](mailto:rfl.okinawa@gmail.com)  
実行委員長：上原