

将来のがんが  
心配な方も

がん患者さんも

ご家族連れで

土手ぶらの  
ついでに

どなたでも

お気軽に

たか丸君と  
写真を撮ろう!

平成30年度 みんなで知ろう!

# がんフェスティバル

～自分らしく過ごすためにできること～



日程 **8月26日(日)**

場所 **土手町コミュニティパーク**

時間 **12:00～16:30**

参加費 **無料**

当日の様子を記録するために写真撮影いたします。撮影した写真は広報活動の一環としてホームページや広報誌などに使用する場合がありますのであらかじめご了承ください。



## 知る

▶**伝授!! 体力あっぷ体操**

- ▶ 知らねば前だべー青森県の新しいがん対策
- ▶ **がん相談支援センターってなんだば?**
- ▶ あの癌名先生が伝える ホントの緩和ケア



▶**ウイッグ**

- ▶ お肌のトラブル対処法
- ▶ 正しいおむつの当て方
- ▶ 栄養補助食品などの紹介
- ▶ **患者会**



## 楽しむ

▶ 市民サークル津軽カタリスト  
「朗読劇はしれメロス」

▶ ヨガインストラクター  
「いつでもどこでもかんたん椅子ヨガ」



- ▶ 白衣でお医者さん・看護婦さん
- ▶ おっぱいのしごりはどこにある?
- ▶ 人体模型バスル
- ▶ 声帯手術後の発声方法
- ▶ 超音波機器deみる

### プログラム

12:00	開場
12:30～12:35	開会のあいさつ
12:35～12:55	伝授!! 体力あっぷ体操
13:05～13:35	知らねば前だべー青森県の新しいがん対策
13:35～13:45	がん相談支援センターってなんだば?
13:55～14:45	あの癌名先生が伝える ホントの緩和ケア
14:45～15:05	伝授!! 体力あっぷ体操 第2弾
15:20～15:40	市民サークル津軽カタリスト「朗読劇はしれメロス」
15:55～16:25	いつでもどこでもかんたん椅子ヨガ
16:30～16:35	閉会のあいさつ

### プチセミナー (10分)

- 12:35～12:45「がんとはどこへ～自分の人生を物語るために～」
- 13:00～13:10「ちょっとささいなオチノチについてのお話」
- 13:25～13:35「そだつたのが放尿対策」
- 13:50～14:00「アラカルトウオーキング」
- 14:15～14:25「食欲がないときの食事の工夫」
- 14:40～14:50「心と身体の緊張をほぐす～ヨガの呼吸法～」
- 15:05～15:15「在宅療養を支える訪問看護ステーションの紹介」
- 15:30～15:40「抗がん剤の副作用～お薬の豆知識～」
- 15:55～16:05「治療にかかるお金のはなし」

イベントの内容・スケジュールは変更になる場合があります。



- 駐車場は近隣の有料駐車場をご利用下さい。
- 100円/バス等の公共交通機関をご利用下さい。

《お問い合わせ》弘前大学医学部附属病院 がん相談支援センター TEL・FAX 0172-39-5174 (直通)

主催：弘前大学医学部附属病院

協力：未来がん医療プロフェッショナル養成プラン、青森県立中央病院、黒石市国民健康保険黒石病院、つがる総合病院、国立病院機構弘前病院、弘前市立病院、弘前中央病院、津軽保健生活協同組合健康病院、弘前地区在宅医療・介護相談支援センターそよかぜ、青森県介護支援専門員協会津軽支部会、青森県訪問看護ステーション連絡協議会中弘前東支部

後援：青森県・弘前市・黒石市・五所川原市・一般社団法人弘前市医師会、一般社団法人青森県医師会、公益社団法人青森県看護協会、青森県医師会看護技術奨励会、公益社団法人青森県社会福祉士会、青森県訪問看護ステーション連絡協議会中弘前東支部、青森県介護支援専門員協会津軽支部会、東奥日報社、株式会社産別新聞社、NPO 青森放送局、RAB 青森放送株式会社、青森朝日放送株式会社、株式会社青森テレビ、FM アップルウェーブ