



nadeshico 通信

朝夕冷え込んできましたが、皆さま体調崩されては
いませんか？

秋空が高く澄み渡り爽やかな季節になりました。
彩美しい紅葉を見にお出掛けするのも良いですね。



9月18日(月・祝) ヨガ教室

前日まで台風の影響があり少し心配でしたが当日は晴れ、15名の方が参加されました。
まず、坂口さんよりパンフレットの配布がありました。

- ★【がん相談しえんセンター】・・・済生会野江病院の2階にあります。
- ★【ピンクリボンのお宿 2017年版】・・・大浴場に間仕切りがある旅館なども載ってます。
- ★【乳がんトータルケアBOOK】・・・人工ボディのカタログです。びっくりするくらい精巧な
オーダーメイドの人工乳房などが紹介されています。

今年で5回目となるヨガ教室。講師はお馴染みの先生、RIE さんです。
心と体に新鮮な空気が行き渡る清々しさは日頃のストレスから離れさせてくれます。
ヨガは動きこそゆっくりですが、呼吸に集中し指先や普段使わない筋肉を使い、慣れないととても
難しく足がつったり息が苦しかったり。。。時々笑い声も起こり、皆さん和やかにされてました。

次回 11月3日(月・祝) 13時~15時 グループワーク

今回は、進行中の冊子の編集の回です。

坂口さん達と一緒に皆さまから出た意見をまとめて頂くグループを一つと、ある程度まとまった
ものをどう見せるかなど詰めるグループに分けますので、どちらがやりたいか考えながらお越し
ください。【同時再建】の体験談、【乳がんになったあなたへ】のメッセージも大募集中です。

また、坂口さん達と冊子の編集に携わって下さる方も募集します！
なでしこ会以外の日にもご協力下さる方はぜひぜひ坂口さんまでお申し出ください★★

そして、温泉バスツアーの企画をたてませんか？
なでしこ会の遠足のお話があります。温泉に行きたいけど躊躇してしまう方も、近くで貸し切り
なら行きたくなりませんか？
皆さまのご意見、リクエストをお聞かせ下さい♪☆



季節の変わり目は身体の調子も崩れやすくなります。温かいお風呂が良いですね★

