



nadeshico通信



夏、夏、夏、55年前（大阪万博の年）の夏もこんなに暑かったのでしょうか？

我が家ではエアコンもなく、扇風機だけで夏を過ごしていたなんて信じられません。

夏だけ涼しい田舎で過ごしたいです。



みなさん、万博には行かれましたか？ 私はすっかりはまってしまい、何度も足を運んでいます。パビリオンに入らなくてもあちこちでイベントが行われていて、欲張りな

大阪人気質丸出しで会場内を走り回っています。

体調のよい時に是非訪れてみてはどうでしょうか？くれぐれもご無理のないように。



7月21日（火）14時～16時 「ストレスマネジメント講座」

精神科心理士、高木彰子先生に「ストレスマネジメント」についてお話いただきました。不安を感じてしまうのは特別なことではなく、セルフケアで上手くコントロールできますよという内容のお話でした。



検索

ストレススコーピング、斬新性筋弛緩法
葉っぱのエクササイズ、セルフタッピング



「乳がんと言われたあなたへ」改定のための意見会

手術後の腋横のはみ出た脂肪部分が気になる、という意見はなでしこ会ならではの手術後痛みがなくなり、日常生活に戻る頃違和感を感じる患者さんが多数いるようです。

次回2025年9月20日（土）10時～12時 ヨガ

乳がんの告知を受けられた方の新規入会を大歓迎します。

一人で悩むより、経験者の声を聞くだけで不安が和らぐと思います。

ぜひお気軽に訪れて下さい。お待ちしております。

