

再発・転移・重複がんを経験した女性のための

# オレンジジヤム@home

治療の終わりが見えず不安を感じている方が  
安心してお話できるおしゃべりルームです

担当スタッフ 乳がん患者 **キリ** (40代後半)からのメッセージ♪

再発・転移、重複がんの皆さんの歩む道  
『今まで、いま、これからのこと』 どのような経験や思いも安心して  
してお話できる場を作りたいという思いから立ち上げました。  
大切な時間を一緒に過ごしませんか。



## おしゃべりタイム 「わかちあい」& 「キリちゃんと座談会」

### 1. わかちあい

テーマを決めず自由におしゃべりします

### 2. キリちゃんと座談会

テーマを決めて 皆さんはどう思いますか？

「痛みのコントロールはむずかしい？」

「ACPエーシーピーってなに？」

「食事ってどんな工夫してる？」



皆に悪いから私の  
キモチは隠した方がよいのか  
など思ってた・・・

これからのこと  
話せる仲間が  
いて嬉しい



初発の人とおしゃべりしてい  
ても共感しにくかったけどココ  
なら話せた・・・



## リラックスタイム 「はじまりの リラクゼーション」

プログラムのはじまりは呼吸中心の  
ヨガやストレッチでリラックスする時間です

対象：再発・転移・重複がん  
を経験された女性  
支援者、医療者

日程：奇数月第3日曜日  
13:30～15:30

会場：zoomミーティング



認定NPO法人オレンジティ  
熱海郵便局私書箱34号  
☎ 090-7434-2002



# 再発・転移・重複がんを経験した女性のための オレンジジャム@home

治療の終わりが見えず不安を感じている方が  
安心してお話できるおしゃべりルームです



## 2024年度の 年間スケジュール

日程	ヨガ	ストレッチ	①わかちあい	②キリちゃん と座談会
5月19日		●		●
7月21日	●		●	
9月15日	●		●	
11月17日	●		●	
1月19日	●		●	
3月16日		●		●

詳細は、毎回の開催前にSNS等で告知します  
※急な変更もありますのでご了承ください



オレンジジャムを担当するスタッフとヨガ講師  
(写真掲載の許可をいただいています)

参加のルール  
がありますので  
安心できます



オンラインなので  
ご自宅などから  
リラックスして  
ご参加ください

参加ご希望の方はオレンジティ事務局へご連絡下さい  
090-7434-2002 (9時~19時 担当:ヤゴまで)  
Eメール [ot@o-tea.org](mailto:ot@o-tea.org) ホームページ <http://o-tea.org/>  
Facebook/Instagramはこちら→ @orangetea2002