

# 子宮がん 卵巣がん 乳がん

## がんを体験されたあなた ひとりで悩んでいませんか？



認定NPO法人オレンジティ

治療前の方  
早期の方から  
再発の方まで  
立場に関係なく  
ご参加ください

## オレンジティの浜松おしゃべりルーム

後遺症のこと、仕事のこと、なかなか言えないパートナーのこと  
おしゃべりルームでお話してみませんか？

女性のがん体験者・家族・医療従事者がそれぞれの思いを話せる場です。

### 内容

#### 1.わかちあいの時間

輪になってみんなでお話をします。参加のルール(言いつばなし、聴きっぱなし等)に従ってスタッフが進行役をしますので安心してお話できます。聞いているだけでも構いません。

#### 2.交流の時間(ティータイム)

お茶とお菓子をいただきながら、お話したい人が少人数で交流します。リンパ浮腫の個人相談も行っています。

#### こんなこと話してます

- とにかく不安な気持ちを誰かと話したい。
- 治療の影響で更年期症状が辛いです。
- リンパ浮腫になったらどうしよう。
- 排尿障害とどう付き合ったらいいの？
- 先生とうまく話ができないけど私だけですか？
- 仕事をやめてしまった、どうしよう。
- 家族やパートナーとどう向き合ったらいいの？
- 恋をする勇気がもてません。 etc...

### 会場

浜松市民協働センター2階  
年4回開催

2024年度スケジュール予定  
4/28 7/28 10/27 1/26

時間 14時～16時  
参加費 500円(運営費として)  
対象 女性のがんの体験者・家族・医療従事者等

#### <アクセス>

JR浜松駅より徒歩8分  
遠州鉄道浜松駅→遠州病院下車 徒歩2分  
遠州鉄道バス⑩番線より  
浜松駅→県総合庁舎下車 徒歩1分  
くるまちなか東ループ⑫番線より  
浜松駅→県総合庁舎下車 徒歩1分  
駐車場はお近くの有料駐車場をご利用ください

オレンジティはあなたの描くライフデザインを応援します

女性限定

入会不要

要予約



## ❁初めて参加される方へ

- ①初めて参加される場合はご予約が必要です。  
事務局へお電話ください。TEL 090-7434-2002
- ②わがちあいの時間を大切にするため、プライバシーに配慮するなどの「参加のルール」をお守りください。
- ③途中からのご入室はできませんので15分前までにお越しください。
- ④デリケートなお話をしやすくするため女性限定となります。  
(男性が同行される場合、希望があればスタッフが個別対応可)
- ⑥お子様の同伴をご遠慮いただいています。
- ⑦医療従事者等のご参加も可能です。事務局へご相談ください。
- ⑧ご入会いただかなくても参加できます。(入会・年会費無料)
- ⑨会場の都合により、開催日程が変更になる場合があります。



ティータイムの様子 (写真掲載の許可をいただいています)

一人で不安を抱えて孤独な日々でした。でも、オレンジティの存在を知って勇気ができました。悩みや苦しみを分かち合う場ができ「一人じゃないんだ」と明るい気持ちを持てるようになりました。

子宮がん体験者 I村さん

ここではルールに守られて安心して話せます。話し難いことも誰かが引き出してきて話しました。不安や悩みなど言葉にすることが出来ます。私にとってたくさんの仲間がいて気持ちを話せる大切な場所となっています。

乳がん体験者 N野さん

リンパ浮腫個人相談  
小澤セラピストから

術後にみられるむくみについてご心配ではありませんか？むくみにはいろいろな種類がありひょっとしたらリンパ浮腫かもしれません。リンパ浮腫療法士が担当していますので安心してご相談にいらしてください。



ボランティアさん  
募集中です

## ❁各地のおしゃべりルーム

### オレンジブロッサムCafe

- オンサイト(静岡市)  
不定期開催
- オンライン(ZOOM)  
毎月第1土曜12時
- ※若年のがん限定

### 沼津

- オンサイト(沼津市)  
不定期  
プラサヴェルデ  
参加費500円
- ※女性限定

### 東京

- オンサイト(東京都・飯田橋)  
不定期 第4日曜 午後  
東京ボランティアセンター  
参加費500円
- ※婦人科がん限定

### オンライン開催

- オンラインで各種プログラムがあります。詳細はオレンジティのホームページをご覧ください。
- 若年がん対象
  - 女性対象
  - 再発転移
  - 外見ケア
  - リンパ浮腫
  - 体重管理



認定NPO法人オレンジティ事務局

電話 090-7434-2002 (9時~19時)



〒413-8799 熱海郵便局私書箱34号 メール ot@o-tea.org  
ホームページ・facebook・Instagram・ブログもご覧ください

