



ともいき  
京都 Tomoiki  
Kyoto

ともいき京都オンライン開催  
2020年10月～12月

がんを体験した人、家族や親しい人達が、  
日頃の思いや悩みを語り、  
医療の専門職が一緒に対話する場

・対象者：がんを体験した人、その家族、親しい人々、市民  
・参加費：無料  
・ともいき京都のスタッフ  
がんを体験した人、その家族、親しい人々、  
がんを専門とする看護師、メディカルソーシャルワーカー、  
セラピスト、訪問看護ステーション管理者、看護教員等

## 【生き抜く力を育むワーク】14:30～15:10 YouTubeでのLIVE配信

LIVE配信の情報は「ともいき京都LINE」よりお送りします。

情報をご希望の方は、URL (<https://lin.ee/RjDI4JM>) またはQRコードよりお友達登録をお願いします→



10月9日(金)

ヨガ

心身の調子を整え、  
心の安らぎを味わいましょう

担当：中嶋由恵氏  
ヨガインストラクター  
(SUN & MOON YOGA)



10月23日(金)

がん体験者企画：ゼンタングルを楽しもう

シンプルなパターンを描く作業は、ストレスの解消、癒し、  
瞑想効果も期待できます。初心者でも美しい出来上がり！

担当：ふるはし美鳥氏 ゼンタングル認定講師

\*お持ちの黒色のペンと紙をご用意ください

ペン：細字サインペン、なければボールペンでもOK

紙：画用紙などを9センチ四方に切ったもの



11月13日(金)

写真とことばで綴る山散歩

国内外の山で出会った高山植物と、  
かわいらしい動物たちに癒されます  
LIVE配信で一緒に散歩しませんか

担当：奥山由香里氏  
共催：わたしのがんnet



11月27日(金)

一緒に似顔絵描いてみませんか！

初心者向けに、身近な人や自分の顔を  
一緒に描きましょう。

いつもと違った視点や気づきを楽しく体験してみましょう

担当：SHINO アートセラピスト

\*お手持ちの紙と鉛筆、ペン、色鉛筆、鏡などをご用意ください



12月11日(金)

おすすめの本、ドラマ、映画について語ろう

外出はできなくても、家で映画・ドラマ鑑賞、  
読書をして楽しみましょう

あなたのおすすめ本、映画、ドラマは  
何ですか？

担当：高橋綾氏 哲学者(大阪大学)



12月25日(金)

クリスマス演奏会

サクソの演奏を聴きながら  
クリスマスと一緒に

楽しみましょう

担当：岡本禎晃氏

サクソ奏者(市立芦屋病院)



## 【生きることへ向き合う語り合い】15:30～16:15 Zoomミーティンググループを使用

※LIVE配信の状況により時間が前後する場合がありますことご了承ください

「生き抜く力を育むワーク」のLIVE配信後に、参加ご希望の方にLINEにて、ミーティング参加URL等をお知らせします

- ・あなた自身の体験を語る  
あなたの語る、ご自身の体験談が、他の体験者や親しい人々の生きる知恵を広げます
- ・グループで対話する  
他のがん体験者、親しい人々や、医療の専門化と一緒に語り合しましょう
- ・専門家に相談する  
がん専門看護師による個別相談

個別相談も  
この時間帯に対応いたします。  
ご希望の方はLINEメッセージ  
にてご連絡ください

<お問い合わせ>

ホームページ <http://tomoiki-kyoto.net>

(お問い合わせフォームよりご連絡ください)

電話 090-7109-5672

※お電話での受付は開催日の15:30～16:30のみとなります

ともいき京都事務局

〒600-8199 京都市下京区万屋町342

ガーデンコート河原町907

緩和ケアパートナーズ事務局内

共催： 信頼資本財団 協賛： ホスピス財団

公益財団法人 日本ホスピス・緩和ケア研究振興財団