

将来のがんが  
心配な方も

家族連れで

どなたでも

がん患者さんも

土手ぶらの  
ついでに

お気軽に

たが丸君と  
写真を撮ろう♪

平成30年度 みんなで知ろう!

# がんフェスティバル

～自分らしく過ごすためにできること～



弘前市マスコット  
キャラクター  
たが丸くん

日程

8月26日(日)

場所

土手町コミュニティパーク

時間

12:00 ~ 16:30

参加費

無料

当日の様子は記録のために写真撮影いたします。  
撮影した画像は広報活動の一環としてホームページや  
広報誌などに使用することがありますのであらかじめ  
ご了承ください。



▶伝授!! 体力あっぷ体操

- ▶知らねば損だべ〜 青森県の新しいがん対策
- ▶がん相談支援センターってなんだば?
- ▶あの蝦名先生が伝える ホントの緩和ケア



▶ウイッグ

- ▶お肌のトラブル対処法
- ▶正しいおむつの当て方
- ▶栄養補助食品などの紹介
- ▶患者会



▶市民サークル 津軽カタリスト  
「(朗読劇)はしれメロス」

▶ヨガインストラクター  
「いつでもどこでもかんたん椅子ヨガ」



- ▶白衣でお医者さん・看護婦さん
- ▶おっぴいのしこりはどこにある?  
▶人体模型パズル
- ▶声帯手術後の発声方法
- ▶超音波機器deみる

## プログラム

12:00	開場
12:30~12:35	開会のあいさつ
12:35~12:55	伝授!! 体力あっぷ体操
13:05~13:35	知らねば損だべ〜 青森県の新しいがん対策
13:35~13:45	がん相談支援センターってなんだば?
13:55~14:45	あの蝦名先生が伝える ホントの緩和ケア
14:45~15:05	伝授!! 体力あっぷ体操 第2弾
15:20~15:40	市民サークル 津軽カタリスト「(朗読劇)はしれメロス」
15:55~16:25	いつでもどこでもかんたん椅子ヨガ
16:30~16:35	閉会のあいさつ

## プチセミナー(10分)

- 12:35~12:45 ▶「がんところ〜自分の人生を物語るために〜」
- 13:00~13:10 ▶「ちょっときいてよ!禁煙についてのいいお話」
- 13:25~13:35 ▶「そうだったのか!放射線治療」
- 13:50~14:00 ▶「アラカルト・ウォーキング」
- 14:15~14:25 ▶「食欲がないときの食事の工夫」
- 14:40~14:50 ▶「心と身体の緊張をほぐす〜ヨガの呼吸法〜」
- 15:05~15:15 ▶「在宅療養を支える訪問看護ステーションの紹介」
- 15:30~15:40 ▶「抗がん剤の副作用〜お薬の豆知識〜」
- 15:55~16:05 ▶「治療にかかるお金のはなし」

イベントの内容・スケジュールは変更になる場合があります。



- 駐車場は近隣の有料駐車場をご利用下さい。
- 100円バス等の公共交通機関をご利用下さい。

《お問い合わせ》弘前大学医学部附属病院 がん相談支援センター TEL・FAX 0172-39-5174(直通)

主催：弘前大学医学部附属病院

協力：未来がん医療プロフェッショナル養成プラン・青森県立中央病院・黒石市国民健康保険黒石病院・つがる総合病院・国立病院機構弘前病院・弘前市立病院・弘前中央病院・津軽保健生活協同組合健生病院・弘前地区在宅医療・介護連携支援センターそよかぜ・青森県介護支援専門員協会津軽支部会・青森県訪問看護ステーション連絡協議会中弘南黒支部

後援：青森県・弘前市・黒石市・五所川原市・一般社団法人弘前市医師会・一般社団法人青森県薬剤師会・公益社団法人青森県看護協会・青森県臨床衛生検査技師会・公益社団法人青森県社会福祉士会・青森県訪問看護ステーション連絡協議会中弘南黒支部・青森県介護支援専門員協会津軽支部会・東奥日報社・株式会社陸奥新報社・NHK青森放送局・RAB青森放送株式会社・青森朝日放送株式会社・株式会社青森テレビ・FMアップルウェーブ