

# よいみち茶話会

ちょっとお茶をのみに来ませんか？ 時間：13:30~16:00  
ご本人も、ご家族もお気軽にどうぞ♪ 場所：2階和室（名寄市立総合病院）

第70回 1月31日（木）

悩みはいろいろ、不眠のこと。

どんな工夫をしていますか？



少しのきっかけで眠れなくなったり、何度も目が覚めたり、  
眠りすぎたり…。辛いとき、困ったときは、どんな工夫をしていますか？  
当日は、眠り・不眠に関する最新情報もお伝えします。

**ミニ講座** 担当：堀井（緩和ケア認定看護師）

## ○がん患者・家族サロンってなに？

がんの患者さん・ご家族の交流の場です。「同じ病気の人と話がしたい」、「話をきいてほしい」、「他の人はどうしているか知りたい」、そんな気持ちや病気の悩み、体験を話してみませんか？

## ○だれでも参加できるの？

がんの患者さんとそのご家族のための会です。当院に受診していない方も参加できます。途中の入退室は、自由です。ただし、会で知りえた個人情報以外で話さないことや、宗教・特定の治療法の勧誘はご遠慮願います。

## ○具体的には何をやるの？

テーマに沿っておしゃべりしたり、情報交換することが中心になります。ミニ講座があれば、担当した専門スタッフも輪に加わります。話すことが苦手な場合は、聞いているだけでも構いません。

## ○どうすれば参加できるの？

名寄市立総合病院 1階 地域医療連携室にお申し込みください。入院中の方は、病棟スタッフにお知らせください。当日参加も大歓迎です。

担当：開発（社会福祉士）、堀井（緩和ケア認定看護師） TEL：01654-3-3101（代表）