



ほほえみ通信



発行	ほほえみネットワーク
	Fax0172 (26) 1002
	令和元年6月第55号

♪7月のサロンはカラオケです♪



日時：7月6日(土)12時～15時迄
遅刻大歓迎!!

会場：大町『ラウンジ桜花』
※地図別紙参照

初めての試みで～す！患者会でカラオケですって！と意外な組み合わせ。
勿論カラオケでめっちゃ歌う方も、手拍子専門の方も大集合!!普段の憂さをこの機会に爆発させましょう。
普段は大人しいあの方がノリノリで歌っちゃうかも！捧腹絶倒のサロンもあってもいいじゃないの!!
歌い手さんには応援団も必要ですよ～！
※参加者は飲み物とおつまみ持参でお願いします。会費はカラオケ参加費として500円です。



見つけ!!



弘前市医師会健診センターの前の道路を走っていたらピンクの検診車がチラリ見えました。もしかしたらとUターンして保健センターの駐車場に車を止めて見にいったらやっぱり！マンモグラフィーの設備がある検診車でした。あまりにも青空をバックに駐車している姿にドキドキしながら写真をパチリ。



初めて見たけど可愛いピンクに「SAKURA」の文字が見えますね。😊

・・・ケア帽子作りより・・・

- ・弘前大学附属病院がんサロンさんへ
4月—13枚・5月—21枚
- ・国立弘前病院化学療法室さんへ
4月—15枚・5月—10枚
- ・弘前市立病院化学療法室さんへ
4月—20枚・5月—25枚
- ・弘前中央病院さんへ5月—20枚
- ・黒石市民病院さんへ5月—25枚

4月と5月で合計149枚のケア帽子を寄付致しました。

帽子作りボランティア
第二火曜日1時半～弘大附属病院4階がん相談室
(対象入院患者さん)
第三金曜日1時～3時 ヒロコ3階帽子作り活動



～ 5月のほほえみサロンは
総会&マインドフルネス ～

5月は総会でした。前年度の決算・事業報告と新年度の予算案・事業計画そして新年度の役員人事が了承されました。人事に関しては下の欄をご覧ください。
総会終了後は昨年もお願ひしたヒロコ2階のヨガ教室「リライト」さんの講師を招いてのマインドフルネス。皆さんの体調に合わせて椅子に座ったままの呼吸方法を中心の一時間。鼻からゆっくり吸って口からゆっくり吐く。ただそれだけなのにだんだん身体がポカポカしてきました。普段の生活からちょっと別な空間へとジャンプ。講師の方からの柔らかいアドバイスが素直に身体にグングン入ってきます。
腕を上げたりしながらのあっという間の一時間。なんか会場の空間があっただかくなってきました。



ヨガが終わって講師の先生をお見送りした時に「みなさんの顔の表情が柔らかくなって来てとてもあたたかい時間でした」と話されてたのが印象的でした。
「総会という事で堅苦しい時間を想像してたけど楽しかった!」と話されてた会員さんの嬉しい一言が心に沁みました。

※今回の参加者は17名でした。

ほほえみネットワーク令和元年度役員

- | | |
|-------|-------------------------|
| 会 長 | 今 薫 |
| 副 会 長 | 白戸 百合花・小山内 富士子 |
| 会 計 | 塚本 邦子 |
| 会計監事 | 森岡 淳子・小田桐 連子 |
| 企画委員 | 福士 陽子・石村 小菊・大谷 聖子
以上 |

尚、任期は2年間です。宜しくお願い致します。

今年の『がんフェスティバル』が8月18日(日)土手町コミュニティーパークを会場に開催されます。今、実行委員会で打ち合わせをしながら準備を進めています。今回のメインタイトルは『This is Me!』様々な団体が協力しながら実施します。詳しくは次回の通信でお知らせ致します。お待ちくださいね。

当会へのメールでの連絡のお困りの方にサロン会場メールアドレス入力お手伝い致します。

😊希望者はスタッフまで😊

乳がん患者会

ほほえみネットワーク

7月のサロンは

カラオケでスッキリ!!

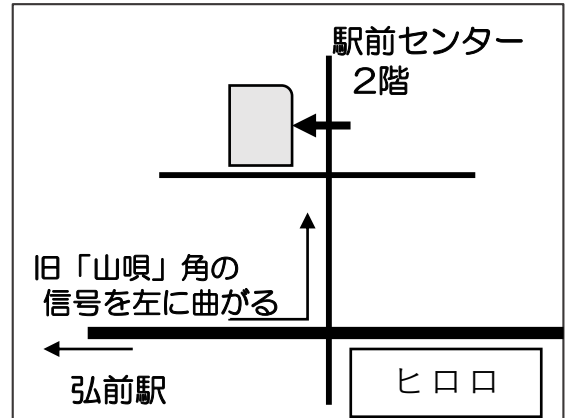
大声で歌ってさっぱり!

みんなで歌ってさっぱり!

好きなお菓子や飲み物持参で

全員集合!

※駐車場がありません



日時：7月6日(土) 12:00~15:00

※遅刻大歓迎

場所：大町『ラウンジ桜花』 0172-38-3338

参加費：500円 <参加申込み必要>

※年会費の受付もしています

この会は入会金・年会費で運営されてます。当日の入会も受け付けてます。
振込の場合：みちのく銀行弘前営業部 普通口座 262244 ほほえみネットワーク宛

<申込み方法>

締め切り6月29日(土)

- 1 下記申込用紙に記入しFAXまたは郵送する。
- 2 ハガキ お名前・電話番号・質問事項を 記入し 郵送する。
- 3 メール お名前・質問事項を記入し送信する。

hohoeminet55@yahoo.co.jp

FAX: 0172-26-1002

〒036-8093 弘前市城東中央1丁目1-12
ナラヤマビル2F
(株)フジ・バンケット・プロデュース
白戸方「ほほえみネットワーク」宛

-----きりとり-----

申し込み日 月 日

7月6日(土) 開催のサロンに参加します

ほほえみの 会員・非会員 (患者・患者家族・その他) (〇で囲んでください)

☆ 氏名

電話番号

会への質問や提案等ございましたらお書き下さい