

**ハートシェア** は、「同じ境遇にある人と語り合える場がほしい」

「同じ病気の人と悩みを共有できたらいいな」患者様やご家族のこんな想いに応えるべく、  
**患者と家族のための「語り合いの会」としてスタートしました。**

今回は 学べる会 です

## 在宅療養を支える家族の集い

### 介護する人も受ける人も、楽になる介護の方法

あなたは介護で悩んでいませんか？ 介護で腰を痛めたり、体力を消耗したりしていませんか？ 無理な介護には心や体の疲れが伴い、あらゆる事に余裕がなくなります。

前半は皆さまが肉体的に苦勞していることなどを語り合い、介護する人も受ける人も楽になる方法について学ぶ会を企画しました。皆様から出される内容にお答えする形で進め、楽な介護方法を実際に体験していただこうと思います。

又、15時から自由懇談会とし、家族の心の葛藤や悩みを語り合い、分かち合えたいと思います。家族の心と体の健康も大事です。皆様のご参加、心よりお待ちしております。

日時：平成21年 11月25日(火) 14:00 ~ 15:00

15:00 ~ 15:40 自由懇談会

場所：JA 北海道厚生連 旭川厚生病院 別館2階 実習室

申込締め切り：平成21年11月17日(火) 申込方法は、別紙申込用紙をご覧ください。

ご不明な点がございましたら、がん相談支援センターまでお問合せ下さい。

旭川厚生病院がん相談支援センター TEL・FAX:(0166)-38-2201