

# なんびょうカフェたより

令和7年度



楽しいプログラムが盛りだくさん！ Zoomで参加できる  
プログラムにも初めて挑戦し、和気あいあいと交流しました！！



## 5月15日(木) ミニ講座「椅子座禅のはなし」と おしゃべり会

- ◇椅子に座って行う座禅の方法について、ビデオや資料を見ながら説明を聞き、それから10分間の座禅に挑戦!!
- ◇初めての座禅体験者も感動!!! 「無」になる難しさを実感しましたが、「心が落ち着いた」、「日頃の生活の中でやってみよう!」と言う感想が多く聞かれました。
- ◇おしゃべり会では、自分のリラックス法について情報交換をしました。初参加の方も「楽しかった」と言って笑顔で帰られました。



おしゃべり会

## 6月21日(土) 「Zoomの使い方」を勉強しよう!!! 講師:西尾先生 (富山県総合情報センター オーダーメイド講座)

- ★最近、Zoomで参加する講演会も増えてきました。なんびょうカフェもZoomで参加したい方が参加できるようにと、勉強することになりました。
- ★Zoomの基本的なこと、スマートフォンでのZoomの使い方等について、実演を見せていただきながら講義を受けました。
- ★参加者からの質問にわかりやすく解説くださり、参加者はとても喜んでいました。



## 7月17日(木) ミニ講座「栄養の話～夏バテ予防～」と おしゃべり会 講師:島崎栄養士(富山県栄養士会)

- ◇毎年気を使う「夏バテ予防」について勉強しました。皆さんからたくさんの質問が出て、一つ一つ丁寧に説明いただきました。
- ◇自分の病気特有の食事の留意点など、互いに紹介しながら、講師に助言をもらい、工夫の方法など皆で話し合いました。
- ◇おしゃべり会では、お茶を飲みながら、それぞれの苦労話を共有し、労い、情報交換し、良い時間となりました。

### 夏バテの症状とは？

- ・からだのだるい
- ・全身の倦怠感
- ・めまいや立ちくらみ、息切れがする
- ・食欲がない
- ・胃もたれや下痢、便秘をする
- ・暑さと寝苦しさで眠れない
- ・からだ熱っぽい
- ・イライラしやすい



### 夏バテしにくい体作りとは？

- ・バランスの良い食事
- ・規則正しい生活
- ・適切なエアコン湿度
- ・適度な運動
- ・質の良い睡眠

～講義スライドより～



## 9月18日(木) ミニ講座「笑いヨガ体験と リコーダー演奏会」とおしゃべり会 講師:徳本笑いヨガ認定リーダー

- ◇笑いの効果について学びました!!
  - ・表情筋を鍛えて若返り!
  - ・ストレス解消、免疫効果アップ!
  - ・不眠改善→ごはんがおいしい!  
→日中の活動が快適に!
  - ・「ミラー効果」: ご主人が笑顔で接すれば大も笑顔に! 等々
- ◇体操の基本のポーズは「Ho、Ho、Ha、Ha、Ha、イエー!!」
- ◇声を出し、両手を高く挙げて、楽しいポーズ。終了後は、みんな笑顔になり、効果実感!
- ◇講師はリコーダー演奏もされ、懐かしい曲と音色に皆うっとり。
- ◇「自分の好きな事をする時間」、「人に喜んでもらう事をする楽しさ」をもつことの大切さを全員で共有しました。



## 10月11日(土)「防災のはなし」 ～来るべき災害に備えて～

(Zoom 参加)

講師: 上田防災士 (富山県防災士会)

- ★富山で気をつけなければならない自然災害やハザードマップ、災害が起きた時の対応や減災の工夫など、基本的なことを再確認!
- ★難病には欠かせない薬の対策や、避難所での生活はどうなるのか、個別避難計画の登録の重要性などについて情報交換しました。
- ★初めて Zoom で参加された方も、チャットを使って、講師や会場参加者と意見交換を行いました。
- ★皆さん、「とても勉強になった」、「毎年、積み重ねないとだめだね」と、心引き締めておられました。



非常持出しリュックと牛乳パックを利用した1人用非常食セット(例)

## 11月20日(木)

### ミニ講座「アートセラピー」とおしゃべり会

講師: ココロのらくがき れぶれ  
有若アートセラピスト



- ◇塗り絵に各自自由に色を塗り、講師から色の解説を聞きました。
- ◇色使い、構図などの表現内容から無意識の反応を導き出すというワークを体験しました。
- ◇アートセラピーは、絵を描く表現による浄化効果や、心理学に基づき自己理解・自己洞察を深めることのできるツールだそうです。
- ◇おしゃべり会では、講師から色の解説を聞いて自分の心情を見つめ、全員が「リラックスができて良かった」と感想を述べていました。
- ◇初参加の方は、「家に閉じこもってはいはダメ」と思っ申込みをされたとのこと。終了後も先生や参加者同士で話が続きしました。



## 12月20日(土) クリスマス会 ～富山県教育文化会館集会室～

心温まる演奏と楽しいトーク、ビンゴ大会で楽しい時間を過ごしました!

♪コンサート「Keco Mai Black.E」 🎁プレゼント交換ゲーム 🍵茶話会

### ★★★ アンケートから ★★★

- 演奏も飾りつけも素敵でした。
- コンサート、心に沁みました。
- 久しぶりにドラム演奏を聴きました。
- 演奏は気持ちを穏やかにしてくれて良かったです。
- 曲を聞いて涙が出ました。人と交流できてよかった。
- ビンゴ大会、とても楽しかったです。早くリーチになってうれしかったです。
- 普段人と接することが少なくて、参加して感情が動いた。
- 同じような難病の方と、住まいのことや食事などについて意見交換ができて良かった。
- 参加させていただき、プレゼントもありがとうございました。続けていってくるとありがたいです。



## 3月19日(木)

### ミニシアター上映会「東京オリンピック 1964」とおしゃべり会

1964年に開催された東京オリンピックの全貌を記録したドキュメンタリー映画。記録映画というジャンルを確立し、現在もその頂点に輝く歴史的な大作を、みんなで視聴しました!!

来年度も楽しい企画がいっぱい! お気軽にご参加ください。お楽しみに!

主催 難病患者有志 富山県難病相談・支援センター

《発行》富山県難病相談・支援センター (R8.4)

富山市安住町 5-21 サンシップとやま 5階 (TEL 076-432-6577)