

さまざまな想い
ひとりで抱えていませんか
まずは・・・しん・呼吸してみませんか

深・呼吸

心・呼吸

Take a breath.

新・呼吸

大切な人を亡くされた経験を語りあう会 まちのグリーフカフェ「しん・呼吸」

グリーフ (grief) とは「喪失によって生じる深い悲しみや苦悩」を意味します。

人との死別はとても辛いことです。

時に、心や身体にもさまざまな反応があらわれることもあります。

そのような時、同じような経験をされた人との語りあいや共に過ごす時間は、

自分のグリーフと向き合うきっかけになるかもしれません。

まちのグリーフカフェ「しん・呼吸」では、安心して集い語りあえる場を、

市民サポーター(ボランティアスタッフ)と看護職がサポートいたします。

開催日

【勝どきデイルーム】*偶数月

(中央区勝どき1-5-1 勝どき区民館1F)

開場 9:50~

- ・10月 8日 (土) 10:00~12:00
- ・12月10日 (土) 10:00~12:00
- ・2月11日 (土) 10:00~12:00

【はまる一む】*奇数月

(中央区日本橋浜町3-40-3 1F)

開場 13:50~

- ・11月4日 (金) 14:00~16:00
- ・1月6日 (金) 14:00~16:00
- ・3月3日 (金) 14:00~16:00

※3月以降も毎月開催いたします。

概要

【内 容】グループでの語りあい
セルフケアにつながる簡単なワーク

【参加費】 無料

【定 員】 10名程度 ※先着順

【対 象】 病気で身近な人を亡くした方で、
語りあう会に参加を希望する方

【お問合せ・ご予約】 下記のいずれかでお申込みください。

- ①専用フォームの場合：右のQRコードよりお申込みください。
- ②Faxまたは郵送の場合：裏面の用紙に記入の上お申込みください。
- ③Emailの場合：takamoto.m@selfcare-network.com

・氏名 ・メールアドレス ・電話(連絡の取れる番号) ・お住まいの市区町村
・年代(例.50代) ・参加希望日 ・参加動機 をお知らせください。

※一週間を過ぎてもこちらから連絡がない場合は、お手数ですが再度お知らせください。

*氏名、連絡先等の個人情報は、語りあう会の開催にのみ使用し、終了後消去いたします。

*本会は、布教、販売、政治活動を目的とするものではありません。

①専用フォーム
QRコード



主催：一般社団法人セルフケア・ネットワーク(S.C.N.) 担当：高本
URL：https://www.selfcare-network.com

協力：聖路加国際大学(小野, 中村)
市民サポーター(ボランティアスタッフ)

■第53回三菱財団社会福祉事業・研究助成を受けて実施しています。

まちのグリーンカフェ「しん・呼吸」参加申込書

202 年 月 日

氏名（フリガナ）	
メールアドレス	@
電話 （連絡の取れる番号）	
お住まいの市区町村	
年 代	<input type="checkbox"/> 20代 <input type="checkbox"/> 30代 <input type="checkbox"/> 40代 <input type="checkbox"/> 50代 <input type="checkbox"/> 60代 <input type="checkbox"/> 70代 <input type="checkbox"/> 80代～
希望参加日	<input type="checkbox"/> 10月8日（土）10：00～12：00 勝どきダイルーム <input type="checkbox"/> 11月4日（金）14：00～16：00 はまる一む <input type="checkbox"/> 12月10日（土）10：00～12：00 勝どきダイルーム <input type="checkbox"/> 2023年1月6日（金）14：00～16：00 はまる一む <input type="checkbox"/> 2023年2月11日（土）10：00～12：00 勝どきダイルーム <input type="checkbox"/> 2023年3月3日（金）14：00～16：00 はまる一む
参加動機を差支えない程度にご記入ください。 その他、お問合せ等がありましたら併せてご記入ください。	

* 上記に必要事項をご記入の上、FAXまたは郵送にてお申込みください。

* お電話でのお問合せは、10：00～16：00迄

FAX:03-6228-3198

郵送：〒104-0061 中央区銀座6-6-1銀座風月堂ビル5F

一般社団法人セルフケア・ネットワーク 高本

電話：03-6228-3197