

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

心・呼吸

深・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~

・4月 9日 (土) 10:00~12:00

・6月11日 (土) 10:00~12:00

・8月20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~

・5月6日 (金) 14:00~16:00

・7月1日 (金) 14:00~16:00

・9月2日 (金) 14:00~16:00

※9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】 ¥1,000

【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



まちのグリーンカフェ「しん・呼吸」参加申込書

2022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"/> 4月 9日（土）10：00～12：00 勝どきダイルーム <input type="checkbox"/> 5月 6日（金）14：00～16：00 はまる一む <input type="checkbox"/> 6月11日（土）10：00～12：00 勝どきダイルーム <input type="checkbox"/> 7月 1日（金）14：00～16：00 はまる一む <input type="checkbox"/> 8月20日（土）10：00～12：00 勝どきダイルーム <input type="checkbox"/> 9月 2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