

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

概要

・4月9日(土) 10:00~12:00 (開場9:50)

会場：勝どきダイルーム

(中央区勝どき1-5-1 勝どき区民館1F)

・5月6日(金) 14:00~16:00 (開場13:50)

会場：はまる一む

(中央区日本橋浜町3-40-3 1F)

・6月11日(土) 10:00~12:00 (開場9:50)

会場：勝どきダイルーム

(中央区勝どき1-5-1 勝どき区民館1F)

※7月以降も毎月開催いたします。

【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

【定 員】10名程度 ※先着順

【参加費】¥1,000

【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
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。

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