


がんと心

# ストレスマネジメント

～からだところろを整える～

心理療法士より、呼吸法・自律訓練法・マインドフルネスを  
とり入れた、からだところろをリラックスさせる方法を学びます。  
ゆったりとした時間を体験してみませんか？


日時：2021年 **6月24日（木）**  
**11時00分～11時30分**

場所：四国がんセンター  
患者・家族総合支援センター   
憩いのひろば

対象：外来患者さん・ご家族・一般の方  
※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今回の対象者は  
入院患者さん以外とさせていただきます。

人数：**先着 8名**  
(事前申し込み制)

参加費：無料

裏面の『イベントに参加されるみなさんへ』  
を必ずお読みいただき、申込用紙にご記入の上  
暖だんの窓口へ提出かFAXにて  
**事前にお申し込み**ください。

※申込書はホームページからも  
ダウンロードできます⇒



※新型コロナウイルス感染症の状況により開催を中止する場合がありますので、  
ご確認の上ご参加ください。

《主催・問い合わせ》

四国がんセンター 患者・家族総合支援室

TEL：089-999-1209



# イベントに参加されるみなさんへ

暖だんでは、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、イベント開催には次のような対策に取り組み、みなさんに安心してご利用いただけるように準備を行っています。

## 暖だんでの感染予防対策

- ①天候に応じて、窓を開けての換気を実施(密閉を予防) ②ソーシャルディスタンスを確保した椅子の配置(密接を予防)
- ③暖だんの利用人数の制限(密集を予防) ④イベント時間を短縮して開催
- ⑤職員やセミナー講師、イベントボランティアの体調や渡航歴等の確認、手指消毒、マスク等の着用

つきましては、以下のことにご留意いただき、ご協力をお願いします。

### — 感染予防対策に関する留意点とお願い —

1. 当日の体調をご確認の上、ご参加ください。  
発熱・咳・全身倦怠感・頭痛・味覚障害・嗅覚障害などの症状がみられる方は、ご参加をお控えください。
2. イベント参加の14日以内に発熱のあった方は、ご参加をお控えください。
3. 感染が拡大している地域への旅行・移動があった方は、ご参加をお控えください。
4. 新型コロナウイルス感染症の患者に濃厚接触の可能性があり、待機期間内の方は、ご参加をお控えください。
5. 手洗いをこまめに行い、外出する際にはマスクをして、密閉・密集・密接の環境を避けてください。**病院内および暖だん内でも必ずマスクの着用をお願いします。**
6. イベント参加時には、感染予防の観点から、必ずマスクの着用、検温、手指消毒、利用者カードへの記入にご協力をお願いします。
7. イベントへの参加には、事前に参加申し込みが必要です。
8. ブランケットは現在設置しておりませんので、必要な方は各自ご準備をお願いします。

ご不明な点がございましたら、下記までご連絡ください。

【連絡先】 四国がんセンター 患者・家族総合支援室 暖だん

電話番号:089-999-1209 / 受付時間:平日8:30~17:15



