

# ホスピス 緩和ケア週間 市民講座

安心して、自分らしく。  
そして“わたしの大切”を見つけよう。

10/12 日 10:00~11:30

場所：おりなす八女  
研修棟2階 第3研修室

安心して自分らしく過ごすためのヒントと、  
“わたしの大切”をカードで見つける体験。  
学びと発見がひとつになった 2部構成の市  
民講座です。

入場  
無料

どちらかのみのご参加も大歓迎。  
お申込は不要です。

## 第1部 ・ 講演

10:00~10:40

### がんの終末期も安心して自分らしく過ごす8つのヒント ～本人と家族のための、やさしい緩和のおはなし～

「もう何もできない」ではなく、「まだできることがある」——それが緩和ケアです。この講演では、がんの終末期もがんばりすぎずに、安心して自分らしく過ごすための8つのヒントをご紹介します。ちょっとした工夫やサポートで「いい時間」を大切にできる、ご本人にも家族にもやさしいお話です。

講師 公立八女総合病院 緩和ケア医師 小栗 哲久

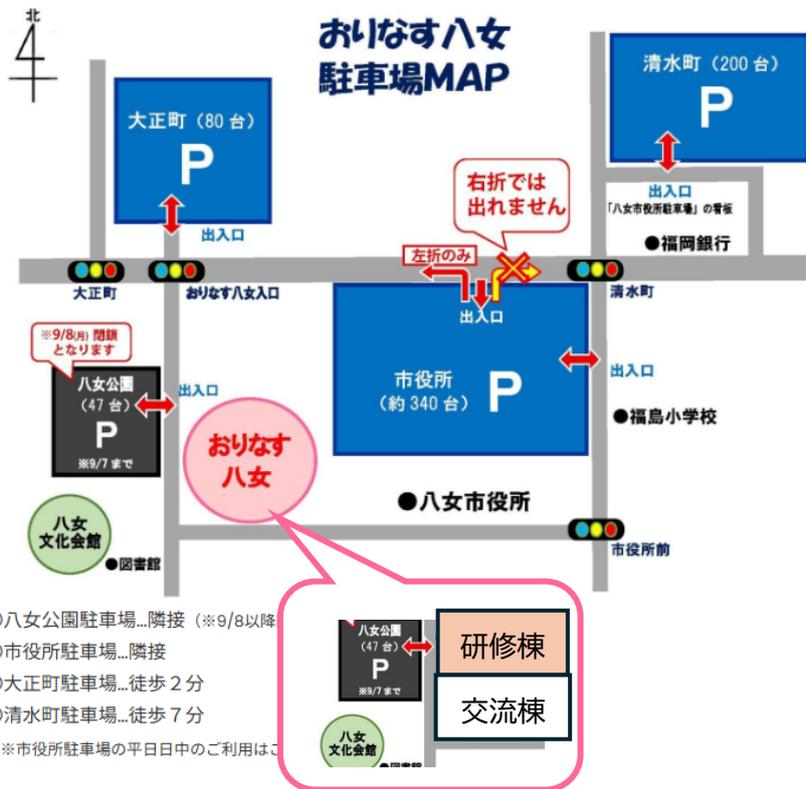
## 第2部 ・ 発見教室

10:50~11:30

### 未来ひらめきカード セミナー 「遊びながら見つける、わたしのよろこびストーリー」

緩和ケアでは、治療だけでなく「どう生きたいか」「何を大切にしたいか」を分かち合うことが安心につながります。けれど“好き”や“大切”は、すぐに言葉にしづらいもの。第2部ではカードをきっかけに、仲間と話し合いながら、自分の“好き”や“大切”を少しずつ見つけていきます。答えを出す場ではなく、ふとした気づきを楽しく持ち帰る時間です。





## 公共交通機関をご利用の方

### 【JR鹿児島本線】

羽犬塚駅から堀川バスで20分「八女学院校前」下車、徒歩2分。

### 【九州新幹線】

筑後船小屋駅からタクシーで20分

### 【西鉄天神大牟田線】

久留米駅から西鉄バスで45分「福島」下車、  
徒歩10分 (西鉄バスセンター発/ 八女方面行き)