

## セルフチェックや検診の相談

セルフチェックってどうするの？方法とポイントを保健師がお伝えします。また、市で実施している検診などの相談にのります。

## 乳房パッドを作ってみよう

乳がんの手術後、胸を保護したり、体のバランスを整えるために使うパッド。自分のために、だれかのために、作ってみませんか？手作りキットをご用意しています！



やさしく、おいしく

## 心と体をいたわるコーナー

薬膳茶(養生庵 sakai)

地元食材と大豆製品のお弁当・ドーナツ(sou)  
クッキー・さをり織り等(障害者支援施設あかね)  
ビューティーハンドケア体験(無料)



## 講演会 11:00~12:00

### 「乳がんになった私の明るい未来の見つけ方

～がんになってもあきらめないで～

いしばし

講師 石橋ゆかり さん プロフィール

ヨガ講師、整体セラピスト。

28歳でバセドウ病、31歳で乳がん罹患。

死と向き合うようになって、自分自身の身体を見直し、2度の大病を乗り越えて、結婚、妊娠、出産を経験。「病人」にならない幸せな生き方を見つけ、現在は子育てに奮闘しながら、身体と心を柔らかくし、ワクワクを提供するセラピストとして活動中。著書に『カラダとココロを柔らかく』(発行:石橋ゆかり)がある。



## お問い合わせ先

### 東近江市立八日市図書館

〒527-0028 滋賀県東近江市八日市金屋二丁目 6-25

Tel:0748-24-1515 IP:050-5801-1515

休館日:毎週月曜、10/15(火)、10/25(金)、11/3(祝・日)

ピンクリボンフェア各ブース  
10:10~10:50

がんになっても、おしゃれをあきらめない！

## アピランスケア相談

ピンクリボンアドバイザーで、がん経験者の田中和美さんが、治療中のアピランス(外見)ケアや、その後の日常生活での服装などの悩み相談にのります。



## 子どもボールプールコーナー



## 本の特設コーナー



～乳がんについて知ろう～

乳がんについて知る本、家族と一緒に病気に向き合う絵本、役立つ情報やパンフレットを集めたコーナーがあります。

図書館は、  
病気になっても、安心して暮らすことができるよう、  
資料提供を通して  
みなさんを応援します。

