

# 岡山赤十字病院 がん相談支援センター通信 No.8

がんにかかると、精神的にも悩み、気分の落ち込みを感じておられる方もいらっしゃると思います。

冊子「**がんと上手に付き合う方法**

**ストレス解消法や心の健康法**」には、

ストレスチェックや対処法、リラックスする方法などが書いてあります。

冊子はセンターにありますので、ご利用ください。



## がんサロンのお知らせ

不安や現在抱えている悩みなど、

一人で悩まないで、話してみませんか

日時：12月 2日 15時～16時30分

12月20日 15時～16時30分

場所：健康管理センター ホール

申し込み不要ですので、お気軽にご参加ください。

お気軽にお越しください。

岡山赤十字病院 がん相談支援センター（1階エレベーター横）

2010年 11月発行

