2025年7月17日発行

アヤスク！ ～AYA※世代でがんを体験した方・ご家族のオンライン・ピアサポート～

アヤスク！通信　第11号

※AYAとはAdolescent and Young Adult (思春期及び若年成人)の頭文字で15～39歳を指します。

この夏はアヤスク！のイベントに参加しよう

AYAノマドはこちらから

アヤスク！では、交流会や研修・ミニ講座など、さまざまなイベントを開催しています。
前回、好評だった放課後交流会も今月開催となりますので、皆さんのご参加をお待ちしております！

●アヤスク！ 放課後交流会

参加費無料！

初めてでも安心！ がん治療中のおすすめ運動・効果と始め方ガイド

2025年7月30日（水）19:00～20:00

① **暑い夏も乗り切れる！快適に動くコツ**
暑い夏でも運動をより安全・快適に！できるアイデアをご紹介

② **治療中からちょっとずつ！運動の効果とは？**
体力や体調の変化が大きい治療中でも運動する意義をお伝えします

③ **まずはココから！自分に合ったステップを見つけよう**
「今の自分」にぴったりな運動レベルをチェックリストで確認しましょう

※内容は、予告なく変更になる場合がありますのでご了承ください。

Beyond Mamma代表
アスレティックトレーナー
永田美香先生

●参加できるひと
・若い世代で甲状腺の悩みをもっている方や 15～39歳でがんを体験した18歳以上の方、そのご家族
・がん体験者を支援する医療・介護従事者

お申込みは→　https://ws.formzu.net/dist/S80515573/
＜締切：2025年7月25日（金）＞

随時受付中

●アヤスク！ オンラインサポート

登録やアバター作成・操作確認など、アヤスク！の「はじめの一歩」をサポートします！

毎月第1・第3水曜開催
14:00-16:00

お申込みは →

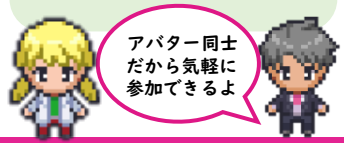
●アヤスク！ オンライン交流会（ピアサポート）

参加受付中

スケジュール・テーマ（2025年9月～2026年1月）		
⑪ 2025年9月24日（水）	14:00-15:00	「AYA世代の『あるある』」
⑫ 2025年10月22日（水）	20:00-21:00	「がんになる前の自分と、今の自分」
⑬ 2025年11月26日（水）	14:00-15:00	「この場だから話せること」
⑭ 2025年12月17日（水）	20:00-21:00	「この1年をみんなで振り返ろう！」
⑮ 2026年 1月28日（水）	14:00-15:00	「こんなとき、どうしてる？」

9月以降の参加受付を開始しました。下記QRコードよりお申込みください！

運営のつぶやき
7月に入り、いよいよ夏本番ですね。暑さに負けず、アヤスク！ではさまざまなイベントをさまざまな開催します。アヤスク！の裏庭には、にプールを設置しましたので、イベントにご参加の際にはぜひ涼みにいらしてくださいね。



※アヤスク！に参加するには登録が必要です。未登録の方には事務局より別途ご案内します

企画・運営：キャンサー・ソリューションズ株式会社
〒101-0054　東京都千代田区神田錦町2-9　大新ビル4F-401号　E-mail: ayasuku@cansol.jp
本事業は環境省委託事業「放射線健康管理・健康不安対策事業（放射線の健康影響に係る研究調査事業）」における『放射線による健康影響不安を考慮した AYA世代がん患者に対する包括的なピアサポート体制の構築』にて実施するものです。

お問合せはこちらから
https://ws.formzu.net/dist/S85049932/