

# にいまるよんまる

## 若いオストメイト オンライン交流会 in 横浜

日時:令和3年3月20日(土)

13:00~16:30

Zoom によるオンライン開催

内容:体験発表、グループ交流会 ほか

※WOCN(皮膚・排泄ケア認定看護師)/装具メーカーの方も参加予定です。  
直接オンラインで質問して話を伺う事も出来ます。

対象:59歳までのオストメイトとその家族・友人

医療関係者の方の参加も大歓迎!!

以下の登録フォームから事前に参加申し込みをお願いします。

<https://forms.gle/J2XGjwF985k8guYM6>



※今回はコロナ禍での開催により基本オンラインでの参加をお願いします。尚、オンラインが環境的に難しい方、苦手な方は上記登録フォームより参加方法を「会場参加」として申し込んで下さい。若干名ではありますが会場参加を受け付けます。

会場の横浜ラポールまでは、新横浜駅より徒歩10分、送迎バスあり。下記参照

開催状況が変わる場合、日本オストミー協会横浜市支部のHP等にてご案内したいと思います。

お問い合わせ:日本オストミー協会横浜市支部

〒222-0035横浜市港北区烏山町1752 障害者スポーツ文化センター横浜ラポール3F

電話:045-475-2061 FAX:045-475-2064

E-mail:ostomy@hamashinren.or.jp

日本オストミー協会横浜市支部HP:<https://www.normanet.ne.jp/~yhamajoa/index.htm>



横浜市支部ホームページ



横浜ラポール  
送迎バス案内



# 会場以外からのZoom参加方法

## ■初めてZoomを使われる方の事前準備について

- ・ カメラ機能付きパソコン、スマートフォン、タブレットをご準備ください。
- ・ Wi-Fi環境での使用をお勧めします(スマートフォン、タブレットの場合、データ通信が使い放題でない場合は特にお勧めします)。
- ・ Zoomテスト用のWebサイト(<https://zoom.us/test>)にアクセスして、画面の案内に従ってZoomのアプリをインストールしてください。一人だけですが、映り方や音声の確認ができます。**テストが出来れば準備OKです！**
- ・ Zoomのアカウント取得は必要ありません。
- ・ Google等検索サイトで「Zoom 準備」と検索すれば、詳しい手順を紹介しているサイトがありますので参考にしてください

## ■参加方法 (Zoomの利用経験がある方はこちらの手順から)

1. 開催日の**前日**に、メールでZoomの当日参加用アドレス・パスワードをお送りします。  
※上記のZoomのアドレス・パスワードは第三者には知らせないでください。他に参加を希望される方がおられる場合は別途申込みをお願いしてください。
2. 開催時刻前までにメールに記載されているアドレス(青い文字の部分)をクリックください。  
※「ミーティングID」と「パスワード」は必要に応じて入力してください。
3. Zoomが起動後、画面の指示に従って参加してください。「ミーティングのホストはまもなく参加を許可します。もうしばらくお待ちください。」との画面がでます。こちらで許可をだした時点で、参加の状態になります。
4. 画面に表示される名前を入力して下さい。お名前は参加登録フォームで指定されたハンドルネーム、ニックネームでもOKです。ご自身の画面を押し、右クリック(もしくは右上の・・・のマークをクリック)して「名前変更」できます。  
※参加登録フォームで指定されたネーム以外にされる方は必ず事前にハンドルネーム、ニックネームをお教えください。
5. 音声(マイク)のON/OFFは「ミュート(マイクのマーク)」で変更可能です。ご講演時はホスト側で音声(マイク)をOFFにさせていただきます。画面表示・非表示は「ビデオの管理」で切替可能です。お顔の画面表示を希望されない場合はOFFしてください。

## ■ご参加にあたってのお願い (安心・安全な運営のためにご協力ください)

- ・ 万が一**途中で接続が切れた場合**は、ご案内しているZoomの**URLから再度入室**できます。
- ・ 様々な立場の方がご参加されています。お互いに思いやりを持った交流をお願いします。
- ・ 録音、録画、画面の撮影及びそれらの二次利用は禁止します
- ・ 交流会で聞いた情報は、あくまで参加の皆さんの個人的なご感想、ご体験であり、正しい情報とは限らない場合があることご承知おきください。

## 【こんな事で悩んでいませんか？】

- オストメイトになって、これからの人生不安だな・・・
- 仕事は復帰出来るのかな・・・。他のオストメイトになった人はどうしているのだろう？
- 周りの人に知られたくないな・・・。カミングアウトは必要なのかな？
- 入浴や趣味のスポーツ、温泉旅行なんて出来るのかな？
- ストーマ装具の交換・・・病院で教えてもらったけど、もっと楽に、簡単に出来ないのかな？他のみなさんはどうしているのかな？
- ストーマ装具の事をもっと情報が欲しいな。
- もしもの災害時のため、どんな事を準備しておいたほうが良いのかな？
- 収入が減ってしまうのでは？オストメイトになったと言ったら就職難になるのでは？
- 結婚出来るのかな？妊娠出産出来るのかな？

などなど

毎年、沢山のオストメイトの仲間が集まって色々楽しくお話しして、問題を解決しています。手術後間もない方も、勇気を持って参加していただき、不安な表情で参加した後、帰りには明るくなって「参加して良かった！」という方が殆どです。「病院だけの情報では不安だな・・・。」と思っているオストメイト初心者の方、是非オストメイトの仲間と一緒に交流しませんか？また、毎年みんなと会うことを楽しみにして参加して頂いているみなさん、今年も是非！！さらに、今回はオンライン交流会ですので全国どちらにお住まいの方でも移動時間を気にする必要がありませんのでお気軽に申し込んで下さい。色々情報交換しましょう。参加お待ちしております。

日本オストミー協会横浜市支部

20/40グループ役員一同