



寒波が毎週のように押し寄せ、降雪や凍結対策、インフルエンザの猛威など落ち着かない日々が続いています。寒さのせいで動くのが億劫になり家にこもりがちになっていませんか？ 少しずつでも身体を動かしましょう。

一月のサロンは、幸いにも寒波の合間に入り無事開催できました。

サロンでの語りから

《治療が順調に進まない時》

- 最後の治療が延期になり、気分が落ち込んだり、じっとしておれないような焦燥感に苛まれ辛い。
- 家族が心配すると思うと延期になり申し訳ない。
- 目標達成が遠のいたように感じてがっかりした。
- 副作用のため毎日注射に通院し大変であった。
- 他の予定も調整が必要になり困った。

《同じような体験をした方から》

- 治療中、意欲が湧かない・集中できない体験をした。
- がんサロンに参加してみた。
- 今までの治療を頑張った自分をまずは認めて、「良く頑張った」と声に出してみる。
- 少し休息をもらったと思って、趣味や好きなことをしてみた。 等

《仕事復帰が不安》

- 企業は、がんサバイバーの就労支援にきちんと取り組む必要がある。上司に自分ができること、配慮が必要なことを言葉で具体的に伝える。
- がん相談支援センターでも相談できる。 等



サロンの新しい活動

- がん検診啓発サポーター登録 (団体・個人)
- 地域で体験談を伝えました



情報提供

- ◇ がん患者団体等意見交換会・サロン交流会 (2/13)
- ◇ 次期島根県がん対策推進計画 (素案) 概要
- ◇ がん情報ギフト紹介
- ◇ 口腔がん無料検診 (2/3)

2018年のサロン開催予定

毎月第3土曜日 9:30 ~ 11:30

1月20日、2月17日、3月17日、4月21日、5月19日
6月16日、7月21日、8月18日、9月15日、10月20日
11月17日、12月15日

場所 江津保健センター 1階 お茶代 100円

予約不要 途中参加・退室自由です

お問い合わせ先 090-8068-7920 (松浦)

