



雲南サロン「陽だまり」

第74号 H26. 4. 1

雲南サロン「陽だまり」のめざすものとして、病気について不安を抱える患者同士（または家族）が交流することで支え合い、がんという病気の予防や検診の必要性について、患者（または家族）の立場から、普及啓発していけたらと考えています。



朝夕は冷え込みますが、日中は暖かく過ごしやすいになりましたね。桜の花も咲き始めお花見の時期がやってきました。

入学式、不安と期待を胸に一年生となるのですが、我が家でも今年中学生になる子と小学生になる孫がいます。どのような未来が待っているのか。この子たちが 安心、安全に暮らしていける社会となればいいですね。

陽だまり6周年記念式典無事に終わりました

36名の参加者でした。箏と尺八の春の演奏会、アンコールも含めて6曲とっても和やかな雰囲気です。今年も匿名の方から「出雲の地より愛を込めて」とお手紙と金一封をいただきました。式典で皆様にご披露し、使わせていただきました。本当にありがとうございました。



4月のサロンのご案内

◆4月10日(木) ◆4月24日(木)
午前10時～午後3時です！
お待ちしております♪♪



☆げらげら公楽歩のご案内☆

日時：4月26日(土) 午後1:30～2:30
場所：島根大学医学部附属病院
3階 ほっとサロン
【お問い合わせ】小林(電話 090-5370-4689)

ふれ愛♡2周年記念のご案内

雲南市立病院「ふれ愛♡」が2周年を迎えます。4月11日(金) PM1時30分より式典が開催されます。会場は雲南市立病院 南棟5F 作業療法室です。どうぞお出かけくださいね♪♪

雲南サロン「陽だまり」は参加料など必要ありません。お気軽にお出かけください！

雲南サロン「陽だまり」は
第2・第4木曜日
午前10時～午後3時
雲南保健所内にて開設中

《お問い合わせ先》

運営世話人 小林 貴美子 TEL090-5370-4689
島根県雲南保健所(西山・長谷川) TEL(0854)42-9638
雲南市役所健康推進課(上村) TEL(0854)40-1045

雲南サロン「陽だまり」



第75号 H26. 5. 1

雲南サロン「陽だまり」のめざすものとして、病気について不安を抱える患者同士（または家族）が交流することで支え合い、がんという病気の予防や検診の必要性について、患者（または家族）の立場から、普及啓発していけたらと考えています。



朝夕はなんとなく肌寒さを感じますが日中は汗ばむほどの暖かさになってきました。田植えの時期がきましたね。今年も美味しいお米ができますように…。寒暖の差がありますので衣類を1枚多くしたり少なくしたりして体調管理をして下さいね。

♪5月のサロンのご案内♪
◆5月8日(木)
◆5月22日(木)
午前10時～午後3時です！
お待ちしております。

☆**げらげら公楽歩**のご案内☆
日時：5月24日(土)午後1:30～2:30
場所：島根大学医学部附属病院
3階 ほっとサロン
【お問い合わせ】小林(電話 090-5370-4689)

お知らせ

島根県・島根県がん対策推進協議会・島根県がん診療ネットワーク協議会で、がん患者さんとご家族のための療養情報「しまねのがんサポートブック」を作成しました！
もしも、がんと診断された時には、1人で悩まずに相談窓口を御利用下さい。サポートブックは拠点病院やがん相談室にあります。



- ～「しまねのがんサポートブック」の内容～
- 第1部 病気や治療について
 - 第2部 がんについて相談したい
 - 第3部 お金のことについて
 - 第4部 社会とのつながりの中で自分らしく向き合うために
 - 第5部 子どもの支援について
 - 第6部 問合せ一覧

雲南サロン「陽だまり」は参加料など必要ありません。お気軽にお出かけください！

雲南サロン「陽だまり」は
第2・第4木曜日
午前10時～午後3時
雲南保健所内にて開設中

《お問い合わせ先》
運営世話人 小林 貴美子 TEL090-5370-4689
島根県雲南保健所(西山・長谷川) TEL(0854)42-9638
雲南市役所健康推進課(上村) TEL(0854)40-1045



雲南サロン「陽だまり」

第76号 H26.6.1

雲南サロン「陽だまり」のめざすものとして、病気について不安を抱える患者同士（または家族）が交流することで支え合い、がんという病気の予防や検診の必要性について、患者（または家族）の立場から、普及啓発していけたらと考えています。



緑の美しい季節になりました。梅雨の時期になりますが、食べ物、飲み物には気をつけて体調管理をして下さいね。

ちょっとためになる話① ~ヤル気を出すためのヒント集より~

ある人が、大企業110社の社長が求めている社員像として一様に出てくるのが「ヤル気」である、という本を読み、そのなかで「ヤル気」を生み出すための工夫について、各社長が語っているという部分を抜き出していました。20項目ほど挙げられており、今後4回にわけて掲載していきます。ピタッとくる項目があれば、ぜひ自分のものにしてみてくださいね。

- 1) 一人でこもるな。人と競う場を自分でつくり出せ。
- 2) やる気のある友達を、好んで求めよ。
- 3) 不退転の目標＝戦略を、自分でつくれ。
- 4) 好きだ、好きだと繰り返して、自分の仕事に惚れよ。
- 5) 何事も、勢いのあるものを見つけて乗ってみよ。



6月サロンのご案内♪

◆6月12日(木)

◆6月26日(木)

午前10時～午後3時です！

お待ちしております♪♪

☆げらげら公楽歩のご案内☆

今月は飯南町健康の森で森林セラピーです♪

日時：6月28日(土) 11:00～15:00

場所：現地集合

【お問い合わせ】

小林(電話 090-5370-4689)

雲南サロン「陽だまり」は参加料など必要ありません。お気軽にお出かけください！

第2・第4木曜日

午前10時～午後3時

雲南保健所内にて開設中！

《お問い合わせ先》

運営世話人 小林 貴美子 TEL090-5370-4689

島根県雲南保健所(西山・長谷川) TEL(0854)42-9638

雲南市役所健康推進課(上村) TEL(0854)40-1045

雲南サロン「陽だまり」

第77号 H26.7.1

雲南サロン「陽だまり」のめざすものとして、病気について不安を抱える患者同士（または家族）が交流することで支え合い、がんという病気の予防や検診の必要性について、患者（または家族）の立場から、普及啓発していけたらと考えています。



7月になりました。今年も半分がすぎましたね。梅雨もたいした被害もなく平穏な毎日が過ぎていきます。これから暑さに向いますので体調管理をして下さいね。

7月サロンのご案内

- ◆7月10日(木)
- ◆7月24日(木)

午前10時～午後3時です！
お待ちしております♪♪

☆^{くらぶ}げらげら公楽歩のご案内☆

日時：7月19日(土)
午後1:30～2:30

場所：島根大学医学部附属病院
3階 ほっとサロン

【お問い合わせ】
小林（電話 090-5370-4689）

～島根県がんピアサポーター相談会のお知らせです～

日 時：平成26年8月6日(水) 午前10:00～午後3:00

場 所：島根大学医学部附属病院
外来中央診療棟3階カンファレンスルーム「だんだん」

対 象：がん患者さん、ご家族 など

お問い合わせ：島根大学医学部附属病院
がん患者・家族サポートセンター
TEL/FAX (0853) 20-2545



雲南サロン「陽だまり」は参加料など必要ありません。お気軽にお出かけください！

第2・第4木曜日
午前10時～午後3時
雲南保健所内にて開設中！

《お問い合わせ先》

運営世話人 小林 貴美子	TEL090-5370-4689
島根県雲南保健所(西山・勝部)	TEL(0854)42-9638
雲南市役所健康推進課(上村)	TEL(0854)40-1045

雲南サロン「陽だまり」

第78号 H26.8.1

雲南サロン「陽だまり」のめざすものとして、病気について不安を抱える患者同士（または家族）が交流することで支え合い、がんという病気の予防や検診の必要性について、患者（または家族）の立場から、普及啓発していけたらと考えています。



暑い毎日ですね。夏休みに入り、子供達の姿をいろいろな場所で見かけるようになりました。危険な場所で見かけたときには声かけをして安全を図ってくださいね。田んぼの稲にも穂が見られるようになりました。来月には稲刈りが始まりますね。

ちょっとためになる話② ～ヤル気を出すためのヒント集より～

大企業110社の社長が求めている社員像として一様に出てくるのが「ヤル気」である、という本を読み、その中からヤル気を生み出すための工夫について各社長が語っている部分を抜き出している人がいました。20項目挙げられており、4回に分けて掲載します。今回はその②です。ピタッとくる項目があればぜひ自分のものにしてみてくださいね。

- 6) 上司に反論してみよ。
- 7) 自分の「座右の銘」を持て。
- 8) 空振りの三振をせよ。見送りの三振をするな。
- 9) あるところで、ナンバーワンになれ。
- 10) こだわる心を捨てよ。



8月サロンのご案内

◆8月28日(木)

午前10時～午後3時です!

お待ちしております♪♪

※8月14日(木)はお盆でお休みです。

☆げらげら^{くらぶ}公楽歩のご案内☆

日時：8月23日(土) 午後1:30～2:30

場所：島根大学医学部附属病院

3階 ほっとサロン

【お問い合わせ】

小林(電話 090-5370-4689)

雲南サロン「陽だまり」は参加料など必要ありません。お気軽にお出かけください!

第2・第4木曜日

午前10時～午後3時

雲南保健所内にて開設中!

《お問い合わせ先》

運営世話人 小林 貴美子 TEL090-5370-4689

島根県雲南保健所(西山・勝部) TEL(0854)42-9638

雲南市役所健康推進課(上村) TEL(0854)40-1045

雲南サロン「陽だまり」

第79号 H26.9.1

雲南サロン「陽だまり」のめざすものとして、病気について不安を抱える患者同士（または家族）が交流することで支え合い、がんという病気の予防や検診の必要性について、患者（または家族）の立場から、普及啓発していけたらと考えています。



局地的な集中豪雨で広島県安佐地区では死者や不明者が出てしまいました。本当に悲しい出来事です。
自然災害はどうすることも出来ませんが…。
夏休みも終わり、登校する子供達の姿が見られます。見守りとあいさつ運動をお願いします。

ちょっとためになる話③ ～ヤル気を出すためのヒント集より～

大企業110社の社長が求めている社員像として一様に出てくるのが「ヤル気」である、という本を読み、その中からヤル気を生み出すための工夫について各社長が語っている部分を抜き出している人がいました。20項目挙げられており、4回に分けて掲載します。今回はその③です。ピタッとくる項目があればぜひ自分のものにしてみてくださいね。

- 11) 日頃の生活でやりたい事を、仕事の場に照らしてみよ。
- 12) 何かひとつ、とことんやってみよ。いろいろな気づきがヤル気を起こす。
- 13) 何事も頭だけで考えず、手を汚してみよ。
- 14) 自分の長所の活かし方を考えよ。
- 15) まず走れ。それから考えよ。走り出すくせをつけよ。



9月サロンのご案内

◆9月11日(木)
◆9月25日(木)
午前10時～午後3時です！
お待ちしております♪♪

☆げらげら公楽歩のご案内☆

日時：9月13日(土) 午後1:30～2:30
場所：島根大学医学部附属病院
3階 ほっとサロン
【お問い合わせ】
小林(電話 090-5370-4689)

雲南サロン「陽だまり」は参加料など必要ありません。お気軽にお出かけください！

第2・第4木曜日

午前10時～午後3時

雲南保健所内にて開設中！

《お問い合わせ先》

運営世話人 小林 貴美子	TEL090-5370-4689
島根県雲南保健所(西山・勝部)	TEL(0854)42-9638
雲南市役所健康推進課(上村)	TEL(0854)40-1045

雲南サロン「陽だまり」

第80号 H26.10.1

雲南サロン「陽だまり」のめざすものとして、病気について不安を抱える患者同士（または家族）が交流することで支え合い、がんという病気の予防や検診の必要性について、患者（または家族）の立場から、普及啓発していけたらと考えています。



朝夕涼しくなりましたね。スポーツの秋がきました。柔軟体操や予備運動などをしっかり行い、体調を整えてチャレンジしてくださいね。食欲の秋でもあります。秋祭りなどでの暴飲・暴食は避けましょう♡♡

ちょっとためになる話④ ~ヤル気を出すためのヒント集より~

大企業110社の社長が求めている社員像として一様に出てくるのが「ヤル気」である、という本を読み、その中からヤル気を生み出すための工夫について各社長が語っている部分を抜き出している人がいました。20項目挙げられており、4回に分けて掲載します。今回はその④ 最終回です。ピタッとくる項目があればぜひ自分のものにしてみてくださいね。

- 16) 何事にもやさしさを持って接せよ。相手の喜びがますますヤル気にさせる。
- 17) 食欲をもって近づけ。
- 18) 人前で公言し、自分をやらざるを得ないように追い込め。
- 19) 何事もやるほうが楽で、やらないほうが苦だと信ぜよ。
- 20) 小さな成功を積み重ねよ。


10月サロンのご案内

- ◆10月9日(木)
- ◆10月23日(木)

午前10時~午後3時です!
お待ちしております♪♪

☆げらげら^{くらぶ}公楽歩のご案内☆

日時：10月11日(土)
午後1:30~2:30

場所：島根大学医学部附属病院
3階 ほっとサロン 

【お問い合わせ】
小林(電話 090-5370-4689)

雲南サロン「陽だまり」は参加料など必要ありません。お気軽にお出かけください!

第2・第4木曜日

午前10時~午後3時

雲南保健所内にて開設中!

《お問い合わせ先》

運営世話人 小林 貴美子	TEL090-5370-4689
島根県雲南保健所(西山・勝部)	TEL(0854)42-9638
雲南市役所健康推進課(上村)	TEL(0854)40-1045

雲南サロン「陽だまり」

第81号 H26.11.1

雲南サロン「陽だまり」のめざすものとして、病気について不安を抱える患者同士（または家族）が交流することで支え合い、がんという病気の予防や検診の必要性について、患者（または家族）の立場から、普及啓発していけたらと考えています。



朝方の冷え込みは布団から出るのが辛くなりましたね。昼間の暖かさは何とも嬉しいのですが…。今年もあと2か月となりました。紅葉の時期となりましたが山々の色づき具合はいかがでしょうか？ホットカーペット、コタツなどが出ましたでしょうか。寒暖の差があって着るものなど大変ですが、調節して体調管理をしてくださいね。早目のインフルエンザ対策とうがい手洗いなどよろしくお願いします。



11月サロンのご案内
11月13日(木)
11月27日(木)
午前10時～午後3時です！
お待ちしております♪♪

第2回加茂よっといで祭り（10月26日）に雲南サロン「陽だまり」が参加しました♪

沢山の方にがん検診の呼びかけと乳房の自己触診をお願いしました。


乳がん触診モデル




☆げらげら^{くらぶ}公楽歩のご案内☆
日時：11月29日(土)
場所：島根大学医学部附属病院
3階 ほっとサロン
【お問い合わせ】
小林（電話 090-5370-4689）

クリスマス会のお知らせ♪♪

★日時：12月11日(木) 午後1:00～3:00
★場所：雲南保健所2階集団指導室
～皆さん、是非お出かけください！！～



雲南サロン「陽だまり」は参加料など必要ありません。お気軽にお出かけください！

第2・第4木曜日
午前10時～午後3時
雲南保健所内にて開設中！

《お問い合わせ先》

運営世話人 小林 貴美子	TEL090-5370-4689
島根県雲南保健所（西山・勝部）	TEL（0854）42-9638
雲南市役所健康推進課（上村）	TEL（0854）40-1045

雲南サロン「陽だまり」

第82号 H26. 12. 1

雲南サロン「陽だまり」のめざすものとして、病気について不安を抱える患者同士（または家族）が交流することで支え合い、がんという病気の予防や検診の必要性について、患者（または家族）の立場から、普及啓発していけたらと考えています。



師走です。今年も1年がアッ！！という間に過ぎようとしています。どのような1年でしたでしょうか？無事健康に過ごせたことに感謝し、沢山の方との出会いの中におしゃべりと笑い涙から学ぶことができました。風邪の予防と安全運転をよろしくお願いします。



♪12月のサロンのご案内♪



12月11日(木) 午後1時～3時

雲南保健所 2F 集団指導室にてクリスマス会を開催します！！

難病サロン「ひまわり」の方達と合同のクリスマス会です。催しは「琴遊会」大正琴の演奏会です。茶話会でおしゃべりしましょう♪（参加費は100円です）



☆げらげら公衆歩のご案内☆

日時：12月20日（土）午後12:00～
場所：島根大学医学部附属病院 3階ほっとサロン
～クリスマス会をします♪参加者は1品持参です～



【お問い合わせ】 小林（電話 090-5370-4689）

雲南サロン「陽だまり」は参加料など必要ありません。お気軽にお出かけください！

雲南サロン「陽だまり」は
第2・第4木曜日
午前10時～午後3時
雲南保健所内にて開設中！

《お問い合わせ先》
運営世話人 小林 貴美子 TEL090-5370-4689
島根県雲南保健所（西山・勝部）TEL（0854）42-9638
雲南市役所健康推進課（上村）TEL（0854）40-1045

雲南サロン「陽だまり」

第83号 H27. 1. 1

雲南サロン「陽だまり」のめざすものとして、病気について不安を抱える患者同士（または家族）が交流することで支え合い、がんという病気の予防や検診の必要性について、患者（または家族）の立場から、普及啓発していけたらと考えています。



皆様、明けましておめでとうございます。

今年もより良い年となりますように、心よりお祈り申し上げます。
陽だまりは今年3月に7周年を迎えます。多くの方と出会い繋がって、共に歩んでいきたいと思っておりますので宜しくお願いいたします。



1月のサロンのご案内

1月 8日(木)

1月22日(木)

午前10時～午後3時です！

お待ちしております♪♪

☆げらげら倶楽部のご案内☆

日時：1月10日(土) PM1:30～2:30

場所：島根大学医学部附属病院内
3F ほっとサロン

【お問い合わせ】

小林 (電話 090-5370-4689)



12月11日(木)クリスマス会は楽しく賑やかに終わりました。

クリスマス会の様子です♪



楽しい時間を過ごせました♪

参加者の皆様、ありがとうございました！！

雲南サロン「陽だまり」は参加料など必要ありません。お気軽にお出かけください！

雲南サロン「陽だまり」は

第2・第4木曜日

午前10時～午後3時

雲南保健所内にて開設中！

《お問い合わせ先》

運営世話人 小林 貴美子 TEL090-5370-4689

島根県雲南保健所(西山・勝部) TEL(0854)42-9638

雲南市役所健康推進課(上村) TEL(0854)40-1045

雲南サロン「陽だまり」

第84号 H27. 2. 1

雲南サロン「陽だまり」のめざすものとして、病気について不安を抱える患者同士（または家族）が交流することで支え合い、がんという病気の予防や検診の必要性について、患者（または家族）の立場から、普及啓発していけたらと考えています。



お正月気分もすっかり消えて、2月の寒さが身に凍みますね。“鬼は外、福は内”と豆まきをして福を呼び込みましょう。インフルエンザが流行しています。うがい、手洗いをしっかりとって予防のためにマスクを着用しましょう。

☆2月のサロンのご案内☆

◆2月12日(木)

◆2月26日(木)

午前10時～午後3時です！

お待ちしております♪



☆げらげら公楽歩のご案内☆

日時：2月21日(土) PM1:30～2:30

場所：島根大学医学部附属病院内

3階 ほっとサロン

【お問い合わせ】小林(電話 090-5370-4689)

7周年記念式典のご案内

陽だまりは、今年7周年を迎えます。3月26日(木)午後1時より式典を開催します！演奏会と茶話会で楽しみたいと思います。どなたでも参加出来ますので、お気軽にお出かけ下さい♪♪



～雲南市健康すてっぴの健康講演会～

「知ってトクする！！腎臓病にかからない生活習慣 パート2」

日時：平成27年2月23日(月) 13:30～15:50

場所：下熊谷交流センター

講師：島根大学医学部附属病院

腎臓内科診療教授・診療科長・笑い療法士 伊藤 孝史 先生



雲南サロン「陽だまり」は参加料など必要ありません。お気軽にお出かけください！

雲南サロン「陽だまり」は
第2・第4木曜日
午前10時～午後3時
雲南保健所内にて開設中！

《お問い合わせ先》

運営世話人 小林 貴美子 TEL090-5370-4689
島根県雲南保健所(西山・勝部) TEL(0854)42-9638
雲南市役所健康推進課(上村) TEL(0854)40-1045

雲南サロン「陽だまり」

第85号 H27. 3. 1

雲南サロン「陽だまり」のめざすものとして、病気について不安を抱える患者同士（または家族）が交流することで支え合い、がんという病気の予防や検診の必要性について、患者（または家族）の立場から、普及啓発していけたらと考えています。



朝夕の冷え込みは、まだ厳しいときがありますが昼中の暖かさは春の陽気を感じさせますね。だんだんと陽も長くなってきました。ふきのとうやたらの芽など春の食材も見られるようになりました。変わりませず体調管理をして下さいね。

7周年記念式典のご案内

- ◆日時：平成27年3月26日（木曜日）
午後1時～3時30分
- ◆場所：雲南保健所 集団指導室（雲南市木次町里方531-1）
- ◆催し：手品、大正琴、ハーモニカ合奏
お楽しみ会
茶話会でおしゃべりしましょう♪ お待ちしています♪♪



☆3月サロンのご案内☆

3月12日（木）
3月26日（木）※7周年式典
午前10時～午後3時
お待ちしております♪♪



勉強しましょう

医師の説明を聞いても困らない病院の**ことば**を掲載します。

➤ インフォームドコンセントとは？

治療法などについて、医師から十分な説明を受けたうえで、患者が正しく理解して、同意することです。医師は平易な言葉で患者の理解を確かめながら説明します。患者は納得できる治療法を選択し、同意します。医師が治療法を決めるのではなく、かといって患者にすべてを決めてもらうのではなく、ともに考える医療です。医師の説明を理解し納得して、治療法に同意できる場合、同意書を出してもらうことになります。

雲南サロン「陽だまり」は参加料など必要ありません。お気軽にお出かけください！

第2・第4木曜日

午前10時～午後3時

雲南保健所内にて開設中！

《お問い合わせ先》

運営世話人 小林 貴美子	TEL090-5370-4689
島根県雲南保健所（西山・勝部）	TEL（0854）42-9638
雲南市役所健康推進課（上村）	TEL（0854）40-1045