

# ほっとサロンだより

暖かい日が続いていましたが、雨が降りまた寒さが戻ったような気がします。桜のつぼみもふくらみ、お花見のシーズンがやってきましたね。入学式を目前にして夢と期待でドキドキしている新入生もいるのでしょうか。私にもそんなときがありました……。

たくさんの出会いとお友だちを作ってほしいですネ。

## 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。

### げらげら公楽歩

日時: 4月8日 (土)

13:30~14:30

場所: 3F ほっとサロン

お問い合わせ: 小林 090-5370-4689

### 日曜ほっとサロン「スマイル」

日時: 4月20日(日)

お花見の予定 です



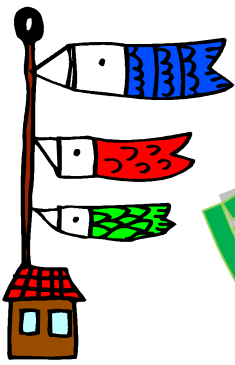
お問い合わせ: 矢田 090-1335-2609

平日のお問合せは 19時以降 お願いします

ほっとサロンは、毎週月曜日 10時~15時 3階です。(看板が出ています)

お待ちしております。

お問い合わせ先: 0853-20-2069



# ほっとサロンだより



いつまでも朝夕は寒い気がしますね。寒暖の差があり、体調管理には気を使います。

田植えの時期になりました。たんぼのあぜ道で、親子、孫たちなどがたばこ(休憩)をしている光景はほのぼのしたものがありますネ。(時代の流れでしょうか。少なくなってきましたが…)  
おいしいお米ができますように！！

## げらげら公楽歩

日時: 5月24日(土)

13:30~14:30

場所: 3F ほっとサロン

お問い合わせ: 小林 090-5370-4689

## 日曜ほっとサロン「スマイル」

日時: 5月18日(日)

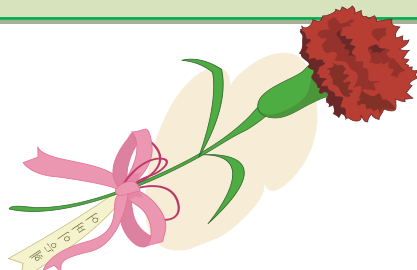
13:00~15:00

場所: 3F ほっとサロン

「スマイル」は、20~40代の女性がん患者、女性難病患者のサロンです。  
よろしくおねがいます。

お問い合わせ: 矢田 090-1335-2609

平日のお問合せは 19時以降 お願いします



## 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より、がん患者さんとご家族のための療養情報「島根のがんサポートブック」が発刊されました。県内がん拠点病院、がん相談支援センター等に配布されています。

もし、がん患者さんとなり、必要でしたらそちらでおたずねください。



ほっとサロンは、**毎週月曜日 10時~15時 3階**です。(看板が出ています)

お待ちしております。

お問い合わせ先: **0853-20-2069**

# ほっとサロンだより



梅雨の時期になります。今年の雨量は？  
被害が出ないと良いですね。太陽の陽射しもきつくなります水分補給をして下さいネ☆

## ～ほっとサロンは8周年を迎えます～

8周年を記念して記念式典と演奏会を開催します。是非、お越しください♪

日時： 7月7日（月） 14:00～15:00

場所： 病院1階 待合ホール



松江プラバホール専属オルガニスト 米山 麻美 氏 ・ソプラノ歌手 米山 杏子 氏  
アンサンブルエクラ所属フルート奏者 寺戸 恵 氏・松江フラダンスチーム 原田 美穂子 氏ほか3名  
をお迎えします。

### 日曜ほっとサロン「スマイル」

日時： 6月15日（日）

13:00～15:00

場所： 3F ほっとサロン

「スマイル」は、20～40代の女性  
がん患者、女性難病患者のサロンです。  
よろしくおねがいします。



お問い合わせ：矢田 090-1335-2609

平日のお問合せは 19時以降 お願いします

### げらげら公楽歩

日時： 6月28日（土）

10:00～15:00

場所：飯南町 県民の森

森林セラピーを行います。

当日は、現地集合です。



お問い合わせ：小林 090-5370-4689

ほっとサロンは、**毎週月曜日 10時～15時** 3階です。（看板が出ています）

お待ちしております。

お問い合わせ先：0853-20-2069





# ほっとサロンだより

九州や関東地方など台風の影響で被害が出ています。  
島根は出雲大社のおかげさま(?)というのでしょうか。何事もなく過ごせています。  
感謝ですね!これから暑さに向かいます。ご自愛してくださいね。



7月7日、ほっとサロン8周年式典を開催しました。

入院中の患者さん、外来に来られた方など多数の方に楽しんでいただきました。キーボード、フルートの演奏、そしてフラダンスすてきでしたね。全ての人に、「ありがとう」のひとときでした。



## げらげら公楽歩

日時：7月19日(土)

13:30~14:30

場所：3F ほっとサロン

お問い合わせ：小林 090-5370-4689

## 島根県がんピアサポーター相談会のお知らせ

日時：8月6日(水) 10時~15時

場所：外来中央診療棟3F

カンファレンスルーム だんだん

対象：がん患者・ご家族

がん体験者であるピアサポーターが  
お話をうかがいます

**相談無料・事前予約もできます。**

お問い合わせ：がん患者・家族サポートセンター  
(0853)20-2545

ほっとサロンは、**毎週月曜日 10時~15時** 3階です。(看板が出ています)

お待ちしております。 お問い合わせ先：0853-20-2069

# ほっとサロンだより



夏は暑い！！と思うのですが、昔の暑い！！とは少し違っているような気がしませんか？地球温暖化によって暑い！！の質が変化しているように感じています。私だけでしょうか？脱水症状による熱中症などにならないように水分補給（塩分も）に努めて下さいネ。

## げらげら公楽歩

日時：8月23日（土）

13:30～14:30

場所：3階 ほっとサロン

お問い合わせ：小林 090-5370-4689

## 日曜ほっとサロン

### 「スマイル」

日時：8月24日（日）

13:00～15:00

場所：3階 ほっとサロン

「スマイル」は、20～40代の女性がん患者、女性難病患者のサロンです。よろしくおねがいします。

お問い合わせ：矢田 090-1335-2609

平日のお問合せは 19時以降 お願いします



## お知らせ

8月25日（月）13:30からほっとサロンで、ピアサポーターって何？

ピアサポーターって誰？の勉強会をします。

出雲キャンパスの平野先生をお迎えします。どなたでもご参加ください。

ほっとサロンは、毎週月曜日 10時～15時 3階です。（看板が出ています）

お待ちしております。

お問い合わせ先：0853-20-2069

# ほっとサロンだより



朝夕涼しくなりましたね。田ん中の稲。今年は雨が多く、心配していますが、稲刈りが始まりました。

9月に入り、スポーツの秋、味覚の秋、読書の秋でもありますが9月はがん征圧月間です。皆さん検診を受けてくださいね。早期発見、早期治療が大切です！！

## げらげら公楽歩

日時：9月13日(土)

13:30~14:30

場所：3階 ほっとサロン

お問い合わせ：小林 090-5370-4689

## 日曜ほっとサロン

### 「スマイル」

日時：9月21日(日)

13:00~15:00

場所：3階 ほっとサロン

「スマイル」は、20~40代の女性がん患者、女性難病患者のサロンです。よろしくおねがいします。

お問い合わせ：矢田 090-1335-2609

平日のお問合せは 19時以降 お願いします



『ほっとサロン』は、どなたでもお茶を飲みながらおしゃべりができるサロンです。入院中の患者様、外来の患者様、ご家族の方でもご自由においでください。「ちょんぼしよって話してみらんかね。」というサロンです。お待ちしております。

ほっとサロンは、**毎週月曜日 10時~15時** 3階です。(看板が出ています)

お待ちしております。 お問い合わせ先(0853) 20-2069

# ほっとサロンだより



今年の紅葉は遅れるという予想です。夏に雨が多かったせいでしょうか？御嶽山が噴火して死者がでてしまいました。突然の出来事で驚きました。いつ、どこで何が起こるかわからないことがいっぱいですネ。せめて自分の健康だけは自分で守りたいものです。

## くえびこ祭のご案内

10月18日(土)・19日(日) 島根大学医学部駐車場他

皆さんお出かけください

## げらげら公楽歩

日時：10月11日(土)

13:30~14:30

場所：3階 ほっとサロン

お問い合わせ：小林 090-5370-4689

## 日曜ほっとサロン

### 「スマイル」

### 今月はお休みします

「スマイル」は、20~40代の女性  
がん患者、女性難病患者のサロンです。  
よろしくおねがいします。

お問い合わせ：矢田 090-1335-2609

平日のお問合せは 19時以降 お願いします

いつもの生活に「ちょっと」をプラスという  
ことで、「無理せずできることから始める」  
が大切です。

「自分を知る」にちょっとプラスです。

- 毎日体重を計る
- 鏡で自分の体を確認する
- 普段の食事の栄養素(カロリー、塩分等)  
を確認する

ほっとサロンは、

**毎週月曜日 10時~15時**

3階です。(看板が出ています)

お待ちしております。

お問い合わせ先

(0853) 20-2069

# ほっとサロンだより



年が過ぎてゆくが本当に早いですネ。今年もあとわずかになってしまいました。寒さもだんだんと身に凍みるようになってきましたネ。コタツの中に入ってしまおうと出るのがおっくうになります。エイ！！ヤッ！！と気合を入れて(^ ^) 気忙しい気分になってきますが、事故のないように過ごしてくださいネ。

## げらげら公楽歩

日時：11月29日(土)

13:30~14:30

場所：3階 ほっとサロン

お問い合わせ：小林 090-5370-4689

## 日曜ほっとサロン

### 「スマイル」

12月は忘年会の予定です

(日時未定)

「スマイル」は、20~40代の女性  
がん患者、女性難病患者のサロンです。  
よろしくおねがいします。

お問い合わせ：矢田 090-1335-2609

平日のお問合せは 19時以降 お願いします

## 出張サロンをしました



いつもの生活に「ちょっと」をプラスということで、「無理せずできることから始める」が大切です。

## 「生活習慣」にちょっとをプラス

- いつものエスカレーターを階段に変える
- 歩くスピードを少し速めてみる
- たばこは、「いつものその1本」を我慢する



ほっとサロンは、**毎週月曜日 10時~15時** 3階です。(看板が出ています)

お待ちしております。

お問い合わせ先：0853-20-2069



# ほっとサロンだより

今年もあと1ヶ月をきってしまいました。どのような1年でしたでしょうか。  
世界中で日本中で、いろいろな出来事がありましたネ。  
無事に1年が過ぎようとしているのは、幸福なことでしょうか…。  
想いは一人一人違うと思いますが、年の瀬に向けて体調管理をして下さいネ。



## げらげら公楽歩

日時：12月21日(日)

12:00~14:00

場所：3階 ほっとサロン

クリスマス会をします。  
参加者一人一品持ち寄りです。

お問い合わせ：小林 090-5370-4689

## 日曜ほっとサロン

「スマイル」

12月は忘年会の予定です

「スマイル」は、20~40代の女性  
がん患者、女性難病患者のサロンです。  
よろしくおねがいします。

お問い合わせ：矢田 090-1335-2609

平日のお問合せは 19時以降 お願いします

いつもの生活に「ちょっと」をプラスということで、「無理せずできることから始める」が大切です。



## 「お食事」にちょっとをプラス

- + いつもよりゆっくり噛む、多く噛む
- + 「あともう一口」「お菓子もう1個」を我慢する
- + 食べ始めは野菜から!
- + 丼ものより定食を選択
- + おかずは「お肉」など1種類に偏らず、  
「お魚・豆类・具たくさん料理」も選択
- + メニューに野菜料理を1品追加

ほっとサロンは、毎週月曜日 10時~15時 3階です。(看板が出ています)

お待ちしております。

お問い合わせ先：0853-20-2069

# ほっとサロンだよ



明けましておめでとうございます。新しい年を迎えました。  
今年もよりよい年にしたいですネ。ほっとサロンはおかげさまで今年7月に  
9周年を迎えます。皆様と共に歩んで行きたいと思しますので、宜しくお願い致します。

## げらげら公楽歩

日時：1月10日(土)

13:30~14:30

場所：3階 ほっとサロン

お問い合わせ：小林 090-5370-4689

## 日曜ほっとサロン「スマイル」

日時：1月18日(日)

13:00~15:00

場所：3階 ほっとサロン

「スマイル」は、20~40代の女性がん患者、  
女性難病患者のサロンです。  
よろしくおねがいします。

お問い合わせ先が変更になりました

お問合せ：小林 090-5370-4689

体にいいって



ホントにホント？

健康食ブームで、日本食が見直されています。豆  
や魚、海草はその代表です。「おいしい！」だけ  
でなく、若さを保ったり、病気を予防したり…。  
体にいいものを食べて、イキイキした毎日をおく  
りたいですね。今回は、①豆類です。

### ◆「畑の肉」大豆は優良食品です

豆類の代表、大豆。良質のタンパク質が豊富。  
コレステロールを下げるリノール酸やサポニン、  
老化防止に有効なレシチンやビタミンE、高血圧や  
成人病の予防にいいカリウムなどを多く含む優良  
食品です。水煮や缶詰を使えば、手軽に調理でき  
ます。

### ◆味噌と納豆は発酵食品の傑作

タンパク質がアミノ酸にまで分解されている味噌は消  
化吸収率が抜群。がんの抑制作用があることも証明され  
ています。消化されやすいのは納豆も同じです。あのね  
ばねばの中のナットウキナーゼには、脳や心臓にできた  
血栓を溶かす力があります。

### ◆カロリー控えめの豆腐はダイエットにも

栄養面で大豆の持つ特徴をほぼ受け継いでいる豆腐。  
木綿豆腐の方がミネラルが多く、カリウムは絹ごし豆腐  
の方が大。低カロリーでビタミンやミネラルが豊富な  
のは「おから」も同じ。ダイエットにも最適です。

ほっとサロンは、毎週月曜日 10時~15時 3階です。(看板が出ています)

お待ちしております。 お問い合わせ先：0853-20-2069

# ほっとサロンだより



インフルエンザが蔓延しています。うがい、手洗いをしっかりしてマスクを着用しましょう。

寒さが厳しい時期です。体調管理をして下さいネ。

## げらげら公楽歩

日時：2月21日(土)

13:30~14:30

場所：3階 ほっとサロン

お問い合わせ：小林 090-5370-4689

## 日曜ほっとサロン「スマイル」

日時：2月15日(日)

13:00~15:00

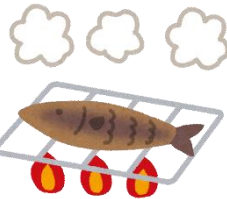
場所：3階 ほっとサロン

「スマイル」は、20~40代の女性がん患者、女性難病患者のサロンです。  
よろしくおねがいします。

お問合せ：小林 090-5370-4689

体にいいって

ホントにホント？



健康食ブームで、日本食が見直されています。豆や魚、海草はその代表です。「おいしい！」だけでなく、若さを保ったり、病気を予防したり…。体にいいものを食べて、イキイキした毎日をおくりたいですね。今回は、②魚介類です。

### ◆成人病の予防や老化防止にイワシ

DHA(脳細胞の成長を助け、脳の働きを高める不飽和脂肪酸)やEPA(血液の流れをよくし、脳血栓などを防ぐ不飽和脂肪酸)が豊富なので、成人病の予防や老化防止に見逃せません。稚魚や小魚類を丸ごと食べると、リンやカルシウムを摂取できます。

### ◆貧血予防に「アサリ」や「シジミ」

アサリもシジミも、アミノ酸類のタウリンを多く含みます。タウリンは肝機能の強化や血中コレステロールを下げる働きがあります。

鉄分が豊富なので、貧血の予防に見逃せません。



### ◆脳の活性化にはイカを

コレステロール値が高いことで敬遠されがちなイカ。でも、肝臓を強化したり、コレステロール、中性脂肪を減少させるタウリンが豊富で、成人病や老化防止に効果的。噛むことで脳の活性化につながります。



ほっとサロンは、毎週月曜日 10時~15時 3階です。(看板が出ています)

お待ちしております。

お問い合わせ先：0853-20-2069

# ほっとサロンだよ



朝夕の冷え込みはまだ厳しいですが、昼間の暖かさは春の陽気を感じさせるものがありますね。フキノトウやタラの芽など、春の食材が見られるようになりました。陽もだんだんに長くなってきましたネ。風邪、インフルエンザにはくれぐれも注意してお過ごし下さい。

## げらげら公楽歩

3月は都合によりお休みです。  
次回は、

日時：4月18日(土)

13:30~14:30

場所：3階 ほっとサロン

## 日曜ほっとサロン「スマイル」

日時：3月8日(日)

13:00~15:00

場所：3階 ほっとサロン

「スマイル」は、20~40代の女性がん患者、女性難病患者のサロンです。  
よろしくおねがいします。

お問合せ：小林 090-5370-4689

体にいいって

ホントにホント？



健康食ブームで、日本食が見直されています。豆や魚、海草はその代表です。「おいしい！」だけでなく、若さを保ったり、病気を予防したり…。体にいいものを食べて、イキイキした毎日をおくりたいですね。今回は、③海草です。

### ◆長寿食の昆布

ヨード、カルシウム、マグネシウム、カリウムが豊富なので、成人病や骨粗しょう症の予防になります。また昆布の食物繊維は便秘の解消に有効です。長寿の多い沖縄の料理に、たくさんの昆布が使われているのは有名です。

### ◆海苔は子供の成長促進、大人の老化防止に

正式名はアマノリ。干しのり、焼きのり、味付けのりなど、製品になってもビタミンAの含有量は抜群。体の機能を調節し脳の働きを助ける亜鉛や銅、マグネシウムやニッケル、ヨードなどの宝庫です。



### ◆寒天は手軽な美容食です

カルシウムと鉄分が豊富。食物繊維が豊富なので、便秘解消に有効。空腹感のある程度解消し、ノンカロリーなのでダイエット食品として欠かせません。すぐに食べられる加工品もたくさん市販されています。

ほっとサロンでお茶を飲みませんか？待っている間に、診察が済んでやれやれと思っている時に、どうぞお越し下さい。美味しいコーヒー（インスタントですが…）と笑顔でおもてなしします。無料です。どなたでもお気軽にどうぞ。

「ちょんぼし寄って話ししてみらんかネ」の看板が出ています。



ほっとサロンは、毎週月曜日 10時~15時 3階です。（看板が出ています）

お待ちしております。

お問い合わせ先：0853-20-2069