

ほっとサロンだより



卒業式など済んでホッとしたのもつかの間、引っ越しや入学の準備など忙しい日々を過ごしているらっしゃいませんか？新年度を迎える何かと慌ただしい時期ですネ。ゆっくりと落ち着いて行動しましょうネ。

桜の開花も間近になってきましたネ。今はいろいろな水仙が「私を見て！！」と呟いています。花を見て感動するのも免疫が上がりますよ。

げらげら公楽歩

日時：4月16日（土）
13:30～14:30
場所：3階 ほっとサロン
お問合せ：小林 090-5370-4689

※初めての方も大歓迎です

日曜ほっとサロン スマイル

今月はお花見です
日時：4月17日（日）
場所：村田製作所

スマイルは、20～40代の女性がん患者、
難病患者のサロンです。

お問合せ：小林 090-5370-4689

小学生の心温まる作文をご紹介します。

生きていられることに感謝

六の一 小林海祐

あなたは命を本当に大切にしていますか。私は、大切にしています。大切にしたいと思っただけがあるからです。

それは、テレビなどでたまに見かける「いじめ」です。自殺をしたり、自分を傷つけたりした人のニュースを見た時、私はこわいと思いました。その人をこんなになるまで、だれも助けてあげられなかったのかと悲しくなりました。

でも、私もいじめられている人を見て助けたい。私自身もできなかったことがあったから、自分は弱い人間だと後悔しています。やった人は、やられた人が苦しんでいることを知って、初めていけないことをしてしまつたと強く後悔すると思います。やられた人の心に傷が残るかもしれない。そして、いじめが死につながるかもしれない。だから私は、だれにでもやさしくできる人間になろうと改めて思いました。

お母さんが、一生けん命産んでくれたんだから、命をもっと大切にしたいとすこく思いました。生きてくても生きられない人だっているから、いじめをして人を傷つけていたとしても、それは弱い人間がすることだと私は思いました。



私のおばあちゃんが、「一人にやさしくすればいいことが必ずある。」と言ってくれました。

おばあちゃんを見てみると、だれにでもやさしくしてあげていてすごいなあと思いました。私の目標は、おばあちゃんだなど思いました。みんなには、必ず「家族」がいると思います。自分の子供が自殺などで傷ついたりしたら絶対悲しむと思うから、だれかがいじめなどにあつていたら、だれにでもいいから話すだけでも少しはすっきりすると思います。

私も、家族の人に話してすっきりしました。だから、勇気をだしてだれかに話してみたいと思います。

人間はみんな平等だから、こわがることはいらないと思います。だから、一人一人が今生きていられることに感謝をし、命をもっと大切にしてほしいです。

だから、私はこれからも、産んでくれたこと、今、生きていられることに感謝して、これからは人に笑顔をあたえてあげられる人になりたいです。

そのために、私はだれとでも楽しく話すことから始めていきたいです。おばあちゃんみたいに何でも相談のつてあげられる人になりたいです。私に話をしてつらかった気持ちが少しでも楽になるといいなと思います。

（加茂小学校 文集「ふたば」より）

ほっとサロンは、外来中央診療棟3階で、毎週月曜日10時から15時までオープンしています。患者と患者家族の癒しの部屋（空間）です。無料ですので一度寄ってみてください。お待ちしております。

お問い合わせ先：0853-20-2545（がん患者・家族サポートセンター）

ほっとサロンだより

梅の花も散ってしまいましたネ。朝夕の寒さがまだ時々感じられます。
 熊本の地震は大きな被害が出てしまいました。残念ながら亡くなられた方々も
 います。未だに地震情報が出ているうえに雨が降って被害が大きくなりそうな
 気配です。皆様にお見舞い申し上げます。



ほっとサロンは、がん患者、
 患者家族が自主的に活動して
 います。

癒やしの空間として、お茶を
 飲みながら自由におしゃべり
 を楽しみ、笑いと涙を共有す
 るサロンです。

どなたでもお気軽にどうぞ。
 がん以外の患者さん・ご家族
 もお気軽にお越しください。

げらげら公楽歩

日時：5月14日（土）
 13：30～14：30
 場所：3階 ほっとサロン

お問合せ：小林 090-5370-4689

※初めての方も大歓迎です

日曜ほっとサロン スマイル

日時：5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、
 難病患者のサロンです。

お問合せ：小林 090-5370-4689

ほっとサロンは、外来中央診療棟3階で、毎週月曜日10時から15時まで
 オープンしています。患者と患者家族の癒しの部屋（空間）です。
 無料ですので一度寄ってみてください。お待ちしております。

お問い合わせ先：0853-20-2545（がん患者・家族サポートセンター）

ほっとサロンだより

なんとなく蒸し暑いような毎日ですネ。

これから梅雨の季節を迎えますが、大きな被害が出ないことを祈ります。



ほっとサロン10周年記念コンサート

おかげさまで、ほっとサロンは10周年を迎えます。

1周年記念式典で演奏していただいた御三方に演奏していただきます。

素敵なコンサートです。是非お出かけください。

日時 7月4日(月) 14:30~15:30

場所 1階ロビー

出演 バイオリン 足立 恵子さん

ピアノ 金築 寿賀子さん

フルート 柳楽 マリ子さん



げらげら公楽歩

日時：6月25日(土)
13:30~14:30

場所：3階 ほっとサロン

※今月は、伊藤先生は出張のため、おられませんが、参加者でおしゃべりしましょう♪

お問合せ：小林 090-5370-4689

※初めての方も大歓迎です

日曜ほっとサロン スマイル

日時：6月12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、難病患者のサロンです。

お問合せ：小林 090-5370-4689

ほっとサロンは、外来中央診療棟3階で、毎週月曜日10時から15時までオープンしています。患者と患者家族の癒しの部屋(空間)です。無料ですので一度寄ってみてください。お待ちしております。

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

ほっとサロンだより

梅雨らしくない梅雨？集中豪雨のように降ったかと思うと、カラッ！！と
 晴れ上がり蒸し暑くなります。夜も寝苦しくなってきましたね。
 エアコンをつけたままとか扇風機の風に当たりっぱなしはよくありません。
 夏風邪などひかないようにしてくださいね。



ほっとサロン10周年ありがとうございました



外来の方、入院中の方、多数の方々にお出かけいただきました。

すてきなコンサートでした。これからもお世話役皆で、癒やしのほっとサロン
 を続けていきたいと思っています。よろしくお祈りします。

げらげら公楽歩

日時：7月16日（土）
 13:30～14:30
 場所：3階 ほっとサロン

お問合せ：小林 090-5370-4689

※初めての方も大歓迎です

日曜ほっとサロン スマイル

日時：7月10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、
 難病患者のサロンです。

お問合せ：小林 090-5370-4689

ほっとサロンは、外来中央診療棟3階で、毎週月曜日10時から15時まで
 オープンしています。患者と患者家族の癒しの部屋（空間）です。
 無料ですので一度寄ってみてください。お待ちしております。

お問い合わせ先：0853-20-2545（がん患者・家族サポートセンター）

ほっとサロンだより

朝晩の涼しさは助かりますが、昼間の暑さはまさしく夏ですネ。
汗をかいたり、エアコンで涼しくなったり、体の調節が大変です。
水分、塩分補給をしっかりとってくださいネ。
夏休みに入り、子供達の姿を日中目にするようになりました。
危険な場所で遊んでいないか、危険な遊びをしていないか、見かけたら
声かけをしてくださいネ。



げらげら公楽歩

日時：8月20日（土）
13：30～14：30
場所：3階 ほっとサロン
お問合せ：小林 090-5370-4689
※ 初めての方も大歓迎です

日曜ほっとサロン スマイル

日時：8月21日（日）
13：00～15：00
場所：3階 ほっとサロン
お問合せ：小林 090-5370-4689
「スマイル」は、20～40代の
女性がん患者、難病患者のサロンです

がん患者のための食事レシピ

栄養治療室 室長 平井 順子

暑い日が続いていますが、みなさん、食事はとれていますか。
食欲がなく、ごはんが進まない時に、試していただきたいメニューを紹介します。
暑い日がまだまだ続きます。水分もこまめにとって、熱中症を予防しましょう。

フルーツサンド

食欲がないときでも一口で食べられるメニューです。
生クリームを塗るとパンもしっとりして食べやすくなります。
*生クリームの変わりにヨーグルトを使うと手間も省けますし、
さっぱりとしたおいしさになります。

<材料（二人分）>

食パン8枚切・・・4枚
生クリーム・・・大さじ2
※ヨーグルトでも◎
ヨーグルトを使うときは水を切ってから
ヨーグルトと生クリームを混ぜても◎
砂糖・・・小さじ1
桃の缶詰（季節の果物）・・・適量
ジャム・・・小さじ1



<作り方>

- ① 生クリームに砂糖を入れ泡立てる。
（ヨーグルトの場合はそのまま使う）
- ② 缶詰はスライスする。
- ③ パンに生クリーム（ヨーグルト）を塗り、
果物をはさみ、パンの耳をおとす。
- ④ パンの耳を切り、ジャムを塗り、丸める。

その他、食欲がないときに

カレーライス

食欲をそそるカレーのかおり。
味覚が落ちていても、食欲が落ちていても
食べることができる患者さんも多い気がします。
※準備が大変な時はレトルトカレーを。

すし

食欲がなくても、さっぱりとしていて食べやすい寿司飯。
冷めているのでにおいも気になりません。
酢めしにゴマやシソ、漬物を混ぜてもおいしいですし、
炒り卵や鮭、鯖などをまぜることでたんぱく質もとる
ことができます。
※すし酢も市販のものを使うと簡単です。

ほっとサロンは、外来中央診療棟3階で、**毎週月曜日 10時から 15時まで**
オープンしています。患者と患者家族の癒しの部屋（空間）です。
無料ですので一度寄ってみてください。お待ちしております。

お問い合わせ先：0853-20-2545（がん患者・家族サポートセンター）

ほっとサロンだより

いつまでも暑いですネ。残暑も厳しく…
 熱中症や脱水症状を起こさないように水分補給をしてくださいネ。
 関東地方や北海道は台風の被害がでて大変です。
 北海道の玉ねぎ被害は私達の生活にも影響が出そうです。
 稲刈りが始まりましたネ。今年も新米に感謝していただきましょう！！



げらげら公楽歩

9月は都合によりお休みします

10月は

1日(土) 11:00~12:00

29日(土) 13:30~14:30

場所：3階 ほっとサロン

お問合せ：小林 090-5370-4689

※ 初めての方も大歓迎です

日曜ほっとサロン スマイル

日時：9月11日(日)

13:00~15:00

場所：3階 ほっとサロン

お問合せ：小林 090-5370-4689

「スマイル」は、20~40代の
 女性がん患者、難病患者のサロンです

平成28年度がんに関する市民公開講座

いっしょに考えましょう がん医療

◎ 日時 9月10日(土)
 13:00~15:30(会場12:30)

◎ 場所 ビッグハート出雲
 白のホール

◎ テーマ 新しい時代のがん治療

・ 入場無料 ・ 事前申込不要

〈お問合せ先〉

島根大学医学部附属病院 腫瘍センター (0853)-20-2308
 島根県立中央病院 医療支援室 (0853)-30-6482

第41回島根大学医学部学園祭 「くえびこ祭」

ほっとサロンも参加します
 みなさん、お出かけください♪

★ 日時 10月15日(土)16日(日)

★ 場所 島根大学医学部 駐車場

★ 内容
 ・ ほっとサロン情報
 ・ がん相談支援センター情報
 ・ 乳がん自己検診モデル…etc

ほっとサロンは、外来中央診療棟3階で、毎週月曜日10時から15時まで

オープンしています。患者と患者家族の癒しの部屋(空間)です。

無料ですので一度寄ってみてください。お待ちしております。

お問い合わせ先：0853-20-2545(がん患者・家族サポートセンター)

ほっとサロンだより

夜明けが遅くなりましたね。そして日が暮れるのが早くなりました。
朝方涼しく、日中は暑くて気温の差がある時期です。
着たり脱いだりできるものを1枚用意してお出かけください。
スポーツの秋、食欲の秋、読書の秋、あなたはどれかな？
食べ過ぎないように…無理し過ぎないように…お願いします。



第41回島根大学医学部学園祭 「くえびこ祭」

ほっとサロンも参加します みなさん、お出かけください♪

★ 日 時 10月15日(土) 16日(日)

★ 場 所 島根大学医学部 駐車場

★ 内 容

- ・ほっとサロン情報
- ・がん相談支援センター情報
- ・乳がん自己検診モデル…etc



(去年の様子)

げらげら公楽歩

10月の予定

1日(土) 11:00~12:00

29日(土) 13:30~14:30

場所: 3階 ほっとサロン

お問合せ: 小林 090-5370-4689

※ 初めての方も大歓迎です

日曜ほっとサロン スマイル

10月はくえびこ祭参加です。

11月は6日(日) 13:00~15:00

場所: 3階 ほっとサロン

お問合せ: 小林 090-5370-4689

「スマイル」は、20~40代の
女性がん患者、難病患者のサロンです

ほっとサロンは、外来中央診療棟3階で、毎週月曜日10時から15時まで

オープンしています。患者と患者家族の癒しの部屋(空間)です。

無料ですので一度寄ってみてください。お待ちしております。

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

ほっとサロンだより

朝晩の冷え込みが気になる時期になりました。
こたつやストーブの準備はいかがでしょう？
今年もあと2ヶ月となりました。1年が早いですね。
体調管理をして、風邪やインフルエンザの予防、
うがい・手洗いをお願いします。



げらげら公楽歩

11月は都合によりお休みします
12月はクリスマス会をします
17日(土) 12:00~14:00

場所：3階 ほっとサロン

お問合せ：小林 090-5370-4689

※一人一品の持ち寄りをお願いします

※初めての方も大歓迎です

日曜ほっとサロン スマイル

日時：11月6日(日)

13:00~15:00

場所：3階 ほっとサロン

お問合せ：小林 090-5370-4689

「スマイル」は、20~40代の
女性がん患者、難病患者のサロンです

くえびこ祭で出張サロンをしました



乳房モデルを使って自己検診の指導
をしました。

小林麻央さんが乳がんになったこと
で多くの方に関心がありました。
是非自己検診実行してくださいね。



ほっとサロンは、外来中央診療棟3階で、**毎週月曜日 10時から15時まで**
オープンしています。患者と患者家族の癒しの部屋(空間)です。

無料ですので一度寄ってみてください。お待ちしております。

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

ほっとサロンだより

師走になりました。朝晩本当に寒くなりましたネ。
東京ではもう雪ですよ。1年が本当に早かったですネ。
今年も日本列島いろいろなことが起こりましたが、
島根は災害もなく過ごすことができました。
出雲大社に守られているのでしょうか！
年末に向かって体調管理と安全運転などお願いします。



げらげら公楽歩

日時：12月17日（土）
12:00～14:00

場所：3階 ほっとサロン

クリスマス会をします。
参加者は一人一品持ち寄りです。

※ 初めての方も大歓迎です

お問合せ：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、場所は未定です。

お問合せ：小林 090-5370-4689

「スマイル」は、20～40代の
女性がん患者、難病患者のサロンです

治療と仕事を両立したい患者さんへお知らせです。

がん・肝炎・糖尿病など長期療養中で『働くこと』の相談をしたい方へ

ハローワーク出雲の**就職支援ナビゲーター**と当院**医療ソーシャルワーカー**が連携して相談に応じます。お気軽にご利用ください。

病状、治療状況、能力や適性などを考慮して、あなたの就職を支援します。

- 症状、通院状況に配慮した求人を探します。
- 仕事復帰の不安解消のための相談に応じます。
- 応募書類の作成などについてアドバイスします。
- 職業訓練や就職支援セミナーなどをご紹介します。

毎週 **木** 曜日 **10:00～12:00**

場所：がん患者・家族サポートセンター

(外来診療棟3F)

ほっとサロンは、外来中央診療棟3階で、**毎週月曜日10時から15時まで**

オープンしています。患者と患者家族の癒しの部屋（空間）です。

無料ですので一度寄ってみてください。お待ちしております。

お問い合わせ先：0853-20-2545（がん患者・家族サポートセンター）

ほっとサロンだより

あけましておめでとうございます。
 今年はどのような1年になるのでしょうかね
 健康第一で過ごしたい、誰もがそう思い願っていることです。
 生活習慣に気を配って早期発見するために検診を受けて欲しい
 と思います。本年もよろしくお願いいたします。

※1月は第3月曜日の1月16日から開いています。



げらげら公楽歩^{くらぶ}とは

笑い療法士で活躍されている腎臓内科伊藤先生を中心に、月に1度みんなで集まり、今年10年目を迎えます。

毎回、政治から芸能、家族問題、介護問題 etc...、様々な話題で盛り上がっています。森林セラピー、プラバホールでの体感学習など院外に出かけ、また毎年12月にはクリスマス会を開催しています。

先月のクリスマス会には、はじめて子供さんの参加もあり、音楽療法士とともに「クリスマスソング」や「冬の歌」を歌い楽しみました。参加者による一品持ち寄りで、おいしくて楽しいパーティーになりました。

いつも最後には「ワッハッハ！！」と両手を上げて大笑い。笑いで自己治癒力を

高めましょう。

初めての方も大歓迎です。

どうぞ気軽にご参加ください。

日時：1月14日（土）
13：30～14：30

場所：3階 ほっとサロン

お問合せ：小林 090-5370-4689

日曜ほっとサロン スマイル

日時：1月15日（日）
13：00～15：00

場所：3階 ほっとサロン

お問合せ：小林 090-5370-4689

「スマイル」は、20～40代の
 女性がん患者、難病患者のサロンです



ほっとサロンは、外来中央診療棟3階で、**毎週月曜日10時から15時まで**
 オープンしています。患者と患者家族の癒しの部屋（空間）です。

無料ですので一度寄ってみてください。お待ちしております。

お問い合わせ先：0853-20-2545（がん患者・家族サポートセンター）

ほっとサロンだより

寒さが厳しいですね。

1月に降った雪が凍みて歩行や運転に影響しています。

気を付けてくださいね。

インフルエンザも猛威をふるっています。

マスク着用、手洗いうがいを実行してください。

豆まきをして「鬼は外、福は内」福を呼び込んでくださいね。



日曜ほっとサロン スマイルとは

20～40代の女性がん患者・難病患者のサロンです。

若年患者さんならではの仕事と治療の両立や家庭の話など、話をする事によってお互いの理解を深めています。

部屋の中の活動だけでなく、4月は花見、12月は忘年会…と仲間同士の親交を深めています。

「がん検診をみなさんにも受けてもらいたい」との思いから、学園祭であるくえびこ祭で検診啓発活動にもとりこんでいます。

是非ご参加ください。

日時：2月19日（日）

13：00～15：00

場所：3階 ほっとサロン

お問合せ：小林 090-5370-4689

げらげら公楽歩^{くらぶ}

日時：2月25日（土）

10：30～12：30

場所：3階 ほっとサロン

お問合せ：小林 090-5370-4689

初めての方も大歓迎です。
一度参加してみませんか。



ほっとサロンは、外来中央診療棟3階で、**毎週月曜日10時から15時まで**

オープンしています。患者と患者家族の癒しの部屋（空間）です。

無料ですので一度寄ってみてください。お待ちしております。

お問い合わせ先：0853-20-2545（がん患者・家族サポートセンター）

ほっとサロンだより

朝の霜の冷たさは身体にこたえますね。霜の日は昼間暖かくて嬉しいのですが…。

花粉が飛び交っている様で、眼がかゆくなったり、鼻水が出たり、クシャミが止まらなくなったりで、花粉症対策も早めに行わないと重症になると大変なようです。

夜明けも早くなります。陽も長くなってきました。

まだインフルエンザが流行しています。

うがい、手洗い、マスクの着用を引き続きお願いします。



げらげら公楽歩^{くらぶ}

日時：3月18日（土）

11:00～12:00

※いつもと時間が変わっています

場所：3階 ほっとサロン

お問合せ：小林 090-5370-4689

日曜ほっとサロン スマイル

日時：3月12日（日）

13:00～15:00

場所：3階 ほっとサロン

お問合せ：小林 090-5370-4689

初めての方も大歓迎です。

一度参加してみませんか。

《おしらせ》

平成28年度緩和ケアを考える集い

日時 平成29年3月5日（日） 13:00～15:30

場所 あすてらす（大田市大田町）

講演会 「がん哲学外来～医療の隙間を埋める～」 順天堂大学教授 樋野 興夫 氏

コンサート 長坂ファミリー 緑の街合奏団 他

連絡先 島根県県央保健所 医事・難病支援課 電話 0854-84-9826

ほっとサロンは、外来中央診療棟3階で、毎週月曜日10時から15時まで

オープンしています。患者と患者家族の癒しの部屋（空間）です。

無料ですので一度寄ってみてください。お待ちしております。

お問い合わせ先：0853-20-2545（がん患者・家族サポートセンター）