



秋分も過ぎ 10月になったというのに、連日の暑さに身体が戸惑っているように感じます。

今月は、多くの方がご存じでしょうがピンクリボン運動強化月間です。そして、先月のがん征圧月間では、島根県は島根スサノオマジックの動画配信とNHKのしまネットでの紹介という啓発活動でした。

新型コロナ流行後は、がん検診受診率が低下し早期発見に悪影響が出ているとの報告を目にします。いくらがん検診の大切さを知っていても検診を受けなければ早期発見につながりません。自分のため大切な人のために、まずは家族知人に声を掛け誘い合わせて、がん検診に出かけましょう。

サロンの様子

- 2ヶ月ぶりに笑顔に再会
- 体調の好不調はそれぞれ
不調でも前向きに身体に向き合う
今後も健やかに生きるために努力
- 1年8ヶ月ぶりの参加あり
- もしかの再発にどう備えているか
減塩や体重コントロール
ストレスをためない
明るく生きる
ありのままの自分を受容れる
時には再発した時をイメージし、
どう取り組むかシミュレーション
してみる

サロン参加時のお願い

- 県外の方との飲食や宿泊から2週間経過している
- 体調の悪い時や不安があれば休む
- 朝の検温で発熱が無い
- マスク着用
- 手指消毒や手洗いの励行
- 換気、清掃
- 温度調節の出来る服装や小物持参

いわみキャンサーネットについて

- 2019年4月に発足し、1回/年開催
 - 島根県西部のがんサロンの交流や情報提供を主な目的とし、さらには行政への提言を視野に入れる
 - 参加サロン 第1回、第2回とも
ほっとサロン益田 ほっとサロン浜田
おおなん元気サロン がんケアサロン江津
 - 第3回 いわみキャンサーネット in 江津
開催予定
- 会場 江津保健センター
日時 令和3年11月20日(土)
10:00 ~ 12:00
内容 ◎コロナ禍での各サロンの現状と今後のあり方について
◎研修(仮題)
「正しいがん情報の見つけ方」

※ 詳細は、サロンレター11月号でお知らせする予定

《サロン開催予定》

毎月第3土曜日 9:30~11:30

10月16日、11月20日、12月18日、1月15日
2月19日、3月19日、4月16日、5月21日

場 所： 保健センター 1階

予約不要： 途中参加・退室自由 お茶代： 100円

お問い合わせ先： 090-8068-7920(松浦)

