

## がんケアサロン江津

### サロンレター VOL.69 2023. 5月

日中の気温が上昇し、花壇や畑、山々の彩りは日々変化し植物の成長の勢いに圧倒されています。また日光を浴びることで、幸せホルモンのセロトニンがいっぱい出ているようにも感じます。

5月になり新型コロナの感染症分類が第5類に変更され、如実に人々の動きは活発となりました。全てコロナ流行前のようにはならないのですが、他者との交流や積極的に自分らしく暮らそうと考えている方もおられるでしょう。当サロンでも、1人でも多くの方とのご縁を頂きたいと願います。

#### 江津市ホームページ

月に1度は閲覧することになっている  
従来は、主に健康医療対策課だけであったが、4月にリニューアルされたので色々と見てみた  
トップページの「重要なお知らせ」と「新着情報」で現在の状況が大まかに判る  
「情報を探す」「ライフステージ」で知りたい情報にたどり着ける仕組みになっている  
そして、今年3月末の人口は21,932人とあった10年位前に25,000人を切ったと記憶しているが、人口減少が加速していく中で安心して暮らすにはどうすれば良いのだろうか  
まずは、自分に出来ることを長く続けることが重要で、がんサロン活動もその中の一つだと考える

#### 5月17日は高血圧の日

多くの方は高血圧という言葉を知っていると思うが、重篤な病気を引き起こすということ意識して生活している人の割合はどうであろうか  
広く正しく理解して行動に移してもらえるように、日本でも5月17日を『高血圧の日』と定めたそうだ  
各地で啓発のためのイベント開催が計画されている  
これを機に、自分の血圧を知るためにも、まず毎日の定期測定を始めてもらいたい

◀ サロン開催予定 ▶ 毎月第3土曜日 9:30~11:30

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

