

# がんケアサロン江津

## サロンレター VOL.83 2024. 7月



やっと梅雨入りしたかと思えば、先月の高温に続き7月は連日の30度超えで、夜間も気温が低下しません。鉢植えのあじさいの花が茶色く変化してしまいました。元気なのは雑草ばかりです。

また、暑さに加え湿度も高く汗が身体に粘り着き、倦怠感と意欲低下に悩まされます。暑さに身体がまだ慣れていませんので熱中症対策が重要です。水分や塩分補給はよく聞くことと思いますが、普段からきちんとした食事に加え十分な睡眠を取ることが大切です。適切に冷房を使用するなど気をつけましょう。

### 連日の「熊の目撃」ニュース

連日の熊報道に戦々恐々としている

熊の行動範囲の広さも影響しているのだろうが、江津市でも、学校近くや民家の敷地内、ウォーキングコースで目撃されている

熊鈴やラジオなど音の出るものの携帯が有効だと言われているが、いざ遭遇したときにしっかりと対処できるか不安な方がほとんどだと思う

3月の人身被害や、7月の突然の遭遇ケースもあり、対策を急いでもらいたい気持ちで一杯だ



### サロン再開7周年

江津市にがんサロンを再開して7周年を迎えるに当たり心からお礼を申し上げます

江津市始め行政の方、がん相談支援センター、他のがんサロンの皆さん等、サポートしていただいた方は数え切れません

そして、参加してくださる方がいてくださったからこそ、当サロンを継続できていると考えます

来年も再来年も、活動を続けていけますよう、今後ともよろしく願いたします



### 《 サロン開催予定 》

毎月第3土曜日 9:30~11:30

7月20日、8月17日、9月21日、10月19日

11月16日、12月21日、1月18日、2月15日、3月22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）