

ほっとサロン浜田便り (がん患者の会)

さくら前線はどこに居るのでしょうかね、あまりにも気温変化に・・・毎年これなれでしたかいね、と書こうとしていたら、もう商工会議所の所 瑞井、城山、市役所裏も浜田ダム所は？ 皆さんで行ってみて楽しんでくださいね。



私自身が気候の変化について行けないのでかな～と思いつつ、

インフルエンザ 大丈夫でしたか、予防ワクチンを受けていたので、何年も引きませんでした、罹りました、熱は高くないし、咳も時々だし、関節や筋肉痛も無いのでかかりつけ医にも行ってなかったが どうも変なのでかかりつけ医へ 微熱と言うのかな 36.8分位 3.4日間 でも 検査結果は、インフルB型 もうインフルの特効薬タミフルやリシナゲは時間オーバーで使用できず、でも1週間位で回復、味覚がしばらく変でしたけどね。

城山外周路から見た桜 前方の大屋根は 御便殿 自己診断はダメだね、これからはゆめタウンの駐車場も見えます **もっと気を付けよう**

浜田市役所の 健康づくり推進室 から『伝えていきたいはまだの味』の本が発行されました、四季にわたいしシビ-があり サロンで調理実習してみようかな～と計画中

健康には自信があると思っている方 ため であり、必ず受けましょうよ 検診を異常がなければ 一安心 良かったね。[各種健(検) 日程表が配布されています 確認をしてね] グレーゾーンであれば精密検査を そんな相談事は浜田自治区は地域医療対策課へ 他の自治区は 支所の市民福祉課へ ちょっと電話してみてください。

(健康相談 喫煙 糖尿病 栄養相談 肝炎 こころの健康相談) など

ほっとサロン浜田はがん患者だけでなくその家族、趣旨に賛同された方々の為の

憩いの場、かたらいの場、情報収集の場、気軽にこられる場、元気と勇気の集(場) となるように微力ですが少しずつ動いています、 閉じこまないで来てください 待っています。

さくらの花は上から見ても横から下から見てもいいね～



市役所裏の桜 早く観てね

浜田市の保健師さんにいろいろ相談して(^^)v ね
7E-77 の **ほっとサロン浜田** も見てください



何か良いことあるかもね

月々のお便りは医療センター各階の棚に綴ってあります。
インターネットで島根県のホームページ **しまねのがん対策** で検索
問合せ先 がん患者会 ほっとサロン浜田、お便りについて

090-4579-0094 西田喜雅

H26年 2014年5月号 午年
体重体組成計1台 25名

毎月4回 水曜日午後1時からサロン開催
5月7, 14, 21, 28日 浜田医療センター6階
多目的室 1時から3時30分 会費は無料

ほっとサロン浜田便り (がん患者の会)

浜田医療センターも外部へ情報発信としてフェイスブックでされてきました。
4/1へいーポート運行開始や3/7日35名が看護学校を修了されることがね



知っていますか がん相談支援センター があることを、

浜田医療センター 2階に **がん相談支援センター**が有います

初めて **がん**と宣告されて 何をこの様にあれば良いか わからない時 心配ごと
相談してください 看護師さんが対応されます、TEL 直通 0855-28-7096
5/11日から『看護の心をみんなの心に』をテーマで「看護週間」が始まります。
5/14日(水)9時~12時 イベントの計画あり いろんな事があるのかな。

お米5kg 味噌等 25名

緩和ケア病棟 とは どんどこ 皆さんわかっていらっしゃいますか、
4月は17.24日オープンディが有りました、前もって理解しておくといいですよ~
5月8、22日開催予定です

浜田市共通商品券 50名

知っていますか 健康寿命の事

日常的に介護を必要とせずに自立した生活が出来る生存期間とされています。

健康寿命 2010年 男性 70.42歳 (平均寿命 79.55歳)、女性 73.62歳 (同 86.30歳) になっています。

健康寿命の上位5県 残念ですが 島根県は男女共入っていません。

男性	女性
愛知 71.74歳	静岡 75.32歳
静岡 71.68歳	群馬 75.27歳
千葉 71.62歳	愛知 74.93歳
茨木 71.32歳	沖縄 74.86歳
山梨 71.20歳	栃木 74.86歳

知っていますか 浜田市の健康ポイントのこと
もらっちゃいましょう 健康づくり賞
抽選で100名 (このお便りの中で商品がわかります)
詳しくは浜田市役所健康づくり推進室へ
TEL25-9311

憩いの場、かたらいの場、情報収集の場、気軽にこられる場、元気と勇気の湧く場 となるように
微力ですが少しずつ動いています、閉じこまないで来てください 待っています。

浜田市の保健師さんにいろいろ相談して(^^)vね  何か良いことあるかもね

フェイスブックの **ほっとサロン浜田** も見てください  ね

月々のお便りは医療センター各階の棚に綴ってあります。

インターネットで島根県のホームページ **しまねのがん対策** で検索

問合せ先 がん患者会 ほっとサロン浜田、お便りについて 090-4579-0094 西田喜雅

ほっとサロン浜田便り (がん患者の会)

知っていますか がん患者の会『ほっとサロン浜田』があることを、

工しべータで6階へ 看板が出ています。ちょっと入って 見ませんか、
時間内 自由入退場です、悲しいときには共に涙を流し、楽しい時、嬉しい時
共に喜び明日に向けて進みませんか。

浜田医療センター 2階に **がん相談支援センター**が有います。

治療中の方 ころころに不安を感じて とか 初めて がんと宣告されて 何をどの様に
あれは良いかわからない時 心配ごと 相談してください。看護師さんが対応されます、
TEL 直通 0855-28-7096

浜田市の保健師さん栄養士さん にもいろいろ相談して (^^)vね 何か良いことあるかもね
フェイスブックの **ほっとサロン浜田** も見てください ね

『浜田の地域医療を守る会』設立4年を経過、定期総会が6月26日市役所であります、
後日報告します。



憩いの場、かたらいの場、情
報収集の場、気軽にこられる
場、**元気と勇気の湧く場** と
なるように微力ですが少しずつ
動いています。
睨じこまないで来てくださ
い待っています。



うさぎの赤ちゃんそっと見ても
あぐ隠れていたのが
今では寄ってくれるようにな
りました、何事にも信頼を得るよう
に情報交換をしっかりとね。
ホウズキヤアシサイの花も少しずつ
色付きはじめましたね、
ホタル袋、信楽焼きの夕又キさんも
しっかり見えていますよ。



前向きに 前向きに 急がないで ^ひ ^{くさ} ^い **白が薬**と言っていますよ。

暑さに弱い方も強い人も しっかりと 暑さ対策をしましょう。

月々のお便りは医療センター各階の棚に綴ってあります。

インターネットで島根県のホームページ **しまねのがん対策** で検索

問合せ先 がん患者会 ほっとサロン浜田、お便りについて

090-4579-0094 西田喜雅

ほっとサロン浜田便り (がん患者の会)

知っていますか がん患者の会『ほっとサロン浜田』があることを、

工しベータでら階へ 看板が出ています。ちょっと入って 見ませんか、
時間内 自由入退場です、悲しいときには共に涙を流し、楽しい時、嬉しい時
共に喜び明日に向けて進みませんか。

もう今年も半分過ぎちゃいましたね、良かった事 悪かった事がいろいろでしょうね、
これからは良い事が 多くないますようにと
七夕様に願いを託してみたいかでしょうか。
浜田医療センターのホールに七夕飾りを2日に
看護学生さんでしようね、大勢で飾って、
来院者、入院患者、あ～七夕だと 良いほうへ
の気持ちの切り替えのポイントになればと
私は思っています。 11日まで飾ってあります。



大勢で飾り付け

熱中症

体温調節機能が下がっていますよ

…汗をかいた時は塩分補給もね…甘く見ないでね

浜田市役所 医療対策課からお願いです

暑さに弱い方も強い人も しっかりと

暑さ対策をしましょう。



がんで心配事の相談は 浜田医療センター2階に **がん相談支援センター**で。無料です
治療中の方 ころころに不安を感じて とか 初めて がんと宣告されて 何をどの様に
あれは良いかわからない時 心配ごと 相談してください。TEL 直通 0855-28-7096

浜田市の保健師さん栄養士さん にもいろいろ相談して (^^)vね 何か良いことあるかもね

フェイスブックの **ほっとサロン浜田** も見てください  ね

浜田医療センター運営協議会が5/30日あり、 サロンからもお願い事をしました。

『浜田の地域医療を守る会』設立4年を経過、定期総会が6月26日市役所でありました。

憩いの場、かたらいの場、情報収集の場、気軽にこられる場、**元気と勇気の集(あ)まりの場** となるよう

に微力ですが少しずつ動いています。閉じこまないで来てください待っています。

前向きに 前向きに 急がないで **ひが薬** と言っていますよ。

月々のお便りは医療センター各階の棚に綴ってあります。

インターネットで島根県のホームページ **しまねのがん対策** で検索

問合せ先 がん患者会 ほっとサロン浜田、お便りについて 090-4579-0094 西田喜雅

毎月4回 水曜日午後1時からサロン開催
8月6, 20, 27, 日 浜田医療センター6階
多目的室 1時から3時30分 会費は無料

ほっとサロン浜田便り (がん患者の会)

百日紅の花



暑中お見舞い申しあげます 13日はサロンお休みです

今年も参加します 浜田市健康福祉フェスティバルに『ほっとサロン浜田』も参加します。今年はこんな事をして 会に参加者と共に 無理なく 市民の方も良かったね と思われる様にとおもいます。浜田市野原町 浜田市福祉総合センターにて

浜田駅北医療フェスタも 浜田医療センター 駐車場で10月19日同時開催されます。

注意してね 梅雨明けが遅れましたね、暑さ対策してありますか～ね？無理してはだめよ、水分、塩分、気温、湿度、大丈夫と思っても あなたの体がついてこなくなっていますよ、汗がダラダラ出る方や少ししか出ない方 御注意 御注意 盆明け頃から夏の疲れが溜まって 熱中症の方が多くないますので、しっかりと睡眠と食事 ね。

お話しください お盆で里帰りで 兄弟姉妹子孫へ 親戚方々に がん検診の大切さ、あなたの思いを 同じ悲しみ 悔しさを 断ち切るためにね

島根県健康福祉部 浜田圏域の公聴会が8/7日浜田市総合福祉センターで開催 主催者側と合わせて50名位で広聴会が有りました。

福祉、医療、健康、高齢者福祉、児童福祉、障がい者福祉、食品衛生、の各部門の状況説明が有り、これから私たちの取り組み方などの質疑応答が有りました。

大変なので

7月8月は各地域で行われる 夏まつり、神輿を担ぐ事がトラックの荷台へ、



町内をひと回り 船に乗せて 蔵島神社から 金比羅神社へ 夜は夜神楽へと、出店も



出ていました 7/2 松原町の夏祭りです。各地で行われる催しに参加してみませんか。

← 浜田市世界子供美術館にて 子供さん孫さんと一緒に行って観ては

ほっとサロン浜田便り (がん患者の会)

注意してね 食中毒患者数葉は 9月が一番多いですよ。

9月 1500人程度 6月 900人 7月 800人 8月 700人程度です。

(出典：厚生労働省 H25年食中毒発生状況)

夏の疲れで体力免疫力低下や、秋に危険な菌がうようよと増殖中「カンピロバクター菌」・・・鶏肉の50%は付着していますよ。「ウエルシュ菌」・・・肉や魚 野菜の煮込み料理に多い食中毒菌、常温で長らく置くと増殖します、残った煮物は小分けして冷蔵庫で冷やしてね、食べるときは良くかき混ぜてしっかりと加熱してね、

9月は がん征圧月間です、同じ悲しみ悔しさを 断ち切るために。

がん検診の大切さを、広めましょう。

愛する家族へのおくいもの・・・それは定期的に受けるがん検診です。

今年も参加します 浜田市健康福祉フェスティバルに『ほっとサロン浜田』も参加します。今年はこんな事をして 会に参加者と共に 無理なく 市民の方も良かったね と思われる様にとおもいます。浜田市野原町 浜田市福祉総合センターにて

浜田駅北医療フェスタも 浜田医療センター 駐車場で10月19日同時開催されます。



進行しないよう
お願いしています



彼岸花伸びる速度速いね

うれしいね、ありがたい事ですね、

浜田市旭町 高速インター降りたところにあるお店『まねてん』さん がん対策募金箱を置かせていただいていたました。これまでに三回目 募金をヘルスサイエンスセンター島根へ送金します。来店の方の皆さんの善意、まねてんさんの善意 県民の方の皆さんの善意、私達も微力ですが頑張ります。9/10がん検診啓発活動浜田市浜津市であります、サロンも参加します

月々のお便りは医療センター各階の棚に綴ってあります。

インターネットで島根県のホームページ **しまねのがん対策** で検索

問合せ先 がん患者会 ほっとサロン浜田、お便りについて 090-4579-0094 西田喜雅

ほっとサロン浜田便り (がん患者の会)

お月さんの中にうさぎさんの餅つき見えませんか？

彼岸の日

秋の味覚



くいの木の枝先実が

のおこわ、栗の炊き込みごはんどちらが好きですか、
落ちそうになっていましたので、パチリ。

9月は がん征圧月間でしたが、

10月は がん検診率50%達成に向けた集中キャンペーン月間です。

浜田市民のみなさんも県内のみなさんも 受けましょうね。

『**がん検診 愛する家族への 贈りもの**』 お爺さんも、お婆さんも、おとうさんも、

おかあさんも、愛するお子さんや、お孫さんが

悲しい涙を流さない為に受けましょうね。



今年も参加します

浜田市健康福祉フェスティバルに『ほっとサロン浜田』もがん検診啓発
の為参加します。お抹茶 コーヒなど、貴方がお点前、香り 飲みな
ご楽しんでみませんか、茶器など用意しておいませるので、

10月19日(日)浜田市総合福祉センター2階 9時30分からお待ちしておりますよ・・・

同じ悲しみ悔しさを 断ち切るために。

がん検診の大切さを、広めましょう。

愛する家族へのおくいもの

・・・それは定期的に受ける**がん検診**です。



うれしいね、ありがたい事であらね、

浜田市旭町 高速インター降りたところにあるお店『まねてん』さん、

がん対策募金箱を置かせていただいていた、

全額をヘルスサイエンスセンター島根県に送金しました。

月々のお便りは医療センター各階の棚に綴ってあります。

インターネットで島根県のホームページ **しまねのがん対策** で検索

問合せ先 がん患者会 ほっとサロン浜田、お便りについて

090-4579-0094 西田喜雅

ほっとサロン浜田便り (がん患者の会) 11月号はお休みしました

あとわずかですね、午年から未年へ 「年を取るから嫌」、「もらえる事の嬉しさ」、年越しにはいろいろと考え方がありますね、子供の頃は早く大人になりたいと指先を数えていたのに、大人になると又年齢層によっていろいろですね。

わんしゅう中です



あけましておめでとう
ございます。
嬉しいです、
未さんの歳をもらえて。

皆さんも
次の年の申さんの歳も
もらえまあように。

**あ～あ いそがしいよ
未さんが 追いかけて
きたよ
まだ 年末の掃除やら
片付けが済んでないのに**



『がん検診 愛する家族への 贈りもの』

お爺さんも、お婆さんも、おとうさんも、

おかあさんも、愛するお子さんや、お孫さんが

悲しい涙を流さない為に受けましょうね。

月々のお便りは医療センター各階の棚に綴ってあります。

インターネットで島根県のホームページ **しまねのがん対策** で検索

問合せ先 がん患者会 ほっとサロン浜田、 090-4579-0094 西田喜雅

ほっとサロン浜田便り (がん患者の会)

新しい年のはじまりですね、

あけましておめでとう
ございます。

良い年で あいたいであね。
午年から未年へ変わりました。

今年の干支、未さん と
出会えて、よかったであね。

皆さんも

*** お願い してみたら ***

次の年の申さんの歳も 楽しくもらえまあように。

来年の事を お願いしたら

鬼が笑うと言われているけど、
でも いいじゃないの、

未来に向かって
夢を持つことは ね。

『がん検診 愛する家族への 贈りもの』

お爺さんも、お婆さんも、おとうさんも、かあさんも、

愛するお子さんや、お孫さんが

悲しい涙を流さない為に 受けましようね。



ほっとサロン浜田便り (がん患者の会)

もう2月、お正月 充実していませんか いかがでしたか。
そんなに急 がなくともいいのにね、1月は行く月
2月は逃げる、3月は去る月と、言われているけどね。
まあ いいか 早く春 がやってくるからね、梅、桃、桜などね。



元気が出そうね

呼びかけの言葉ないかな〜

おしえてくださいね ...

『がん検診 愛する家族への 贈りもの』

お爺さんも、お婆さんも、おとうさんも、おかあさんも、

愛あるお子さんや、お孫さんが

悲しい涙を流さない為に受けましょうね。

がん検診の必要性しっかり子供さんにも教えてね、それが愛であら

あなたが教えてください、あなたの大切な たいせつな お子さんに

あなたから広げてください、がん検診の大切さ

あなたも、あなたも、貴方も、大切な命を守るためにね

あなたも

貴女

貴方も

耳を傾けてね



情報を集めてね



みなさんよく
聞いてくださいね



月々のお便りは医療センター各階の棚に綴ってあります。

インターネットで島根県のホームページ [しまねのがん対策](#) で検索

問合せ先 がん患者会 ほっとサロン浜田、 090-4579-0094 西田喜雅

ほっとサロン浜田便り (がん患者の会)

椿の花 好きであが、浜田城山のツバキや五津のツバキの里、萩のツバキ群生林などいいよ、

浜田城山のつばき観賞はしっかいと足元をかためてからね、いいよ～

嫌いと言われる方は花のかたち、香り、でなく 花が ポトリ と落ちる

からいやといわれる、けど 花はいやでも 人生最期は

ピンコロいと願い、願掛けのお寺も繁盛しているとか ないとか、

長患いは家族に多大の負担やら、生活設計が崩れるからね、

ツバキの花は大丈夫、あれで 良いのと思えます、人生もいろいろ

講演会での多くは もっといろいろなサービスを受け、家での介護を この事、

頭の中では理解しても 現実 厳しいね、

5年も10年も 介護し続けること 出来るの 出来れば いいけどね。

元気が出そうな呼びかけの言葉など ないのかな～

おしえてくださいね … 絵、写真、場所…… など

『がん検診 愛する家族への 贈りもの』

お爺さんも、お婆さんも、おとうさんも、おかあさんも、

愛あるお子さんや、お孫さんが

悲しい涙を流さない為に 受けましょうね。

がん検診の必要性しっかい子供さんにも教えてね、それが愛であら

あなたが教えてください、あなたの大切な たいせつな お子さんに

あなたから広げてください、がん検診の大切さ

あなたも、あなたも、貴方も、大切な命を守るためにね

三五線で三次市まで会員で行こうや と話し 時刻表を調べてみたら 絶対無理

本数が少ない、五津駅 朝6:00時 9:20分着 と15:17分発 18時47分着

距離が108キロなのに3時間20分も掛かるからね、直通は2本しか無い。

新幹線なら東京6時発 9時20分はもう広島県と岡山県との県境あたりまで来ているからね、

日本は狭いけど 島根県は広い なんと ひろいんでしょね～と思わなくちゃ

でもね 医療も格差をつけられないように、何とかしなくちゃ 頑張っ てね 頑張ろうね。

サロン仲間気分転換に小旅行 良い所 あいませんか 教えて… ね

月々のお便りは医療センター各階の棚に綴ってあります。インターネットで島根県のホームページ

しまねのがん対策 で検索 フェースブック ほっとサロン浜田も見てください

問合せ先 がん患者会 ほっとサロン浜田、 090-4579-0094 西田喜雅