

# 雲南サロン「陽だまり」

第155号 R3. 1. 1

雲南サロン「陽だまり」のめざすものとして、病気について不安を抱える患者同士（または家族）が交流することで支え合い、がんという病気の予防や検診の必要性について、患者（または家族）の立場から、普及啓発していけたらと考えています。



新年明けましておめでとうございます。

昨年末からの大雪で群馬県などでは2m近い降雪で孤立した地域があったり、道路渋滞が起きたりして年末に向かって大変でした。

昨年3月頃からのコロナウィルスの感染により世界中が、日本の人々が今までの生活が出来なくなりましたね。未だに終息する気配が感じられません。この先どうなっていくのでしょうか！

どうすれば良いのか心配と不安を抱えての令和3年が始まりました。今、私達に出来る事、しなければいけない事は何なのでしょう!! 御身大切にして、ご自愛してお過ごしくださいね。



## 雲南サロン陽だまり

1月のサロンは中止します。

【お問い合わせ】

小林（電話 090-5370-4689）

## ☆げらげら公楽歩のご案内☆

1月の公楽歩は、安心、安全の為に中止にします。



【お問い合わせ】小林（電話 090-5370-4689）

## 健康長寿「+1」（プラスワン）活動で、自立して生活できる期間を延ばしましょう！

・「+1」（プラスワン）とは、減塩、運動、野菜摂取、たばこ対策などの取り組みを何か1つ日常生活に加えることで、健康意識を高め、生活習慣病の改善につなげる取り組みです。

### 〈Part II 減塩を目指しましょう〉

- 塩分は1日男性8gまで、女性7gまでが目安です。→普段食べている食品にどのくらい塩分が含まれているのか、栄養成分表示をチェックしてみましょう。
- 野菜や果物などカリウムを多く含む食品を積極的に食べましょう。
  - \*カリウムは体内の余分な塩分（ナトリウム）を体の外へ排泄する働きがあります。
  - \*腎臓に病気のある人はカリウムの摂取について主治医に相談をしてください。
- 1日3食バランス良く食べましょう。

雲南サロン「陽だまり」は参加料など必要ありません。お気軽にお出かけください！

雲南サロン「陽だまり」は  
第2・第4木曜日  
午前10時～午後3時  
雲南保健所内にて開設中！

### 《お問い合わせ先》

運営世話人 小林 貴美子 TEL090-5370-4689  
島根県雲南保健所 岡 TEL(0854)42-9641  
雲南市役所保健医療介護連携室 TEL(0854)40-1095