



雲南サロン「陽だまり」

第135号 令和元年. 5. 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。



元号が平成から令和になりました。少し戸惑う事があるかもしれません。早いですネ。もう5月です。連休はどの様に過ごされますか？
田植えや畑仕事も忙しい時期になりました。
外仕事をされる時は帽子と水分補給を忘れないようにお願いします！

5月のサロンのご案内

- ◆5月9日(木)
 - ◆5月23日(木)
- 午前10時～午後3時です！
お待ちしております♪

☆げらげら公楽歩のご案内☆

日時：5月25日(土)
午後 1:30～2:30
場所：島根大学医学部附属病院
3階 ほっとサロン
【お問い合わせ】
小林（電話 090-5370-4689）

生活や暮らしのことについて考える 1. あなたの周りの人に病気のことを伝える part3

社会とのつながりを保つ

私たちは社会の中で生きています。
治療後も、社会とうまくつながることで大きな力を得ることができるでしょう。

- ☆周りの人への伝え方を心の中で準備しておく。
- ☆必要に応じて職場の人事担当者や専門家に相談して仕事を持つ人向けの制度や情報を集めておく。
- ☆復帰は徐々に無理なく落ち着いたら、支えてくれる人や仕組みを見つける社会生活を楽しみましょう。



社会生活を楽しみましょう

治療や療養生活を経て、心と体の元気を取り戻したら、社会生活を楽しみましょう。自分の生活を楽しめるようになれば、次には、あなたがほかの誰かを支えることができるようになります。がんとは関係のない社会活動でも、また同じ病気に悩む人を支える活動でも、可能な範囲で社会参加することを考えてみましょう。

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 TEL(0854)42-9641
雲南市役所保健医療介護連携室 TEL(0854)40-1095