

雲南サロン「陽だまり」

第139号

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。



朝夕が涼しくなってきましたね。夜明けが遅くなり夕暮れが早くなりました。日中はまだ残暑が厳しいですが、今年もあと4ヶ月となりましたね。田んぼの稲が色づいて早いところでは、稲刈りが始まりました。9月は秋の運動会、スポーツイベント、お祭りなど催しがありますね。そしてがん征圧月間です。検診受診をして早期発見に努めましょう。

☆☆9月のサロンのご案内☆☆

- ◆9月12日(木) AM10:00~PM3:00
- ◆9月26日(木) AM10:00~PM3:00

雲南保健所面接室でお待ちしています！



☆げらげら公衆歩のご案内☆

日時：9月21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）

♡♡♡がん予防、「がんを防ぐための8か条より」

【第4条 塩分の摂取を控えよう！ 第5条 適度にスポーツをしよう！】♡♡♡

●食事の味付けは塩分控えめに。旬の味を楽しみましょう。

食塩の取り過ぎは、脳卒中や心臓病などの病気を起こしやすく、胃がんを引き起こします。塩蔵食品・塩分の摂取は最小限にしましょう。

食塩摂取量の目安は・・・1日男性は8g未満、女性は7g未満にできるだけ限りなく無塩に近づけて！食物そのものの味を味わいましょう。1日に使う塩分を測ってから、調理するのもいいでしょう。

●適度にスポーツをして、イイ汗を流しましょう。

運動は健康な生活を送るために必要不可欠事項です。無理のない運動を習慣づけましょう。これは生活習慣病などの他の病気予防にもなります。イイ汗を流しましょう。

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