

雲南サロン「陽だまり」

第141号 R元.11.1

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。



寒くなってきましたね。ストーブ、こたつ、ホットカーペットなど暖房器具の恋しい時期になりました。あちらこちらで地元のお祭りが開催されています。お天気に恵まれると安心して楽しむことができますね。秋の野菜や果物、美味しい食材が出ています。食べ過ぎに気をつけてください。今年もあと2か月となりました。体調管理をしてくださいね。

11月サロンのご案内

11月14日(木) お休みです

11月28日(木) 午前中です

♪雲南保健所でお待ちしています♪

12月クリスマス会の予告♪

日時: 12月12日(木) 午後1時~3時

場所: 雲南保健所 詳細は次号でご案内します。☆皆さん、是非お出かけ下さい☆

げらげら公楽歩のご案内

日時: 11月9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12か条」**
第6条 太りすぎない! やせすぎない!♡♡♡

★太りすぎ、痩せすぎは様々な病気を引き起こします。
人の肥満度を表す指数でBMI(体重 kg / 身長m²)があります。
中高年期男性のBMIで21~27、中高年期女性ではBMIで21~25の範囲内になるように体重をコントロールしましょう。日本ではやせによる栄養不足は免疫力を弱めて感染症を引き起こしたり、血管を構成する壁がもろくなり、脳出血をおこしやすくなることも知られています。

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!



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