

# 雲南サロン「陽だまり」

December

第178号 R4. 12. 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。



冬の寒さになりつつありますが、  
日中は寒暖差があり体温調節や衣類なども考えてしまいますね。  
今年もあと1ヶ月となりました。

変わらないのコロナ禍で感染者が全国的に増え続けています。島根県も例外ではありません。  
物価高で値上がりが続いて大変です。今までのように生活が出来なくなってきていますね。



何かを節約、我慢しなければ…!? 誰に文句を言うことも出来ません!!  
ストレスを溜めないように過ごさなくてはいけないと思いますが…!?  
来年こそはと願いながら、良い新年を迎えてくださいね。  
体調管理、よろしく願いいたします。

雲南サロン陽だまり  
12月のサロン中止とします

【お問い合わせ】  
小林（電話 090-5370-4689）

☆げらげら公楽歩のご案内☆  
12月の公楽歩、安心、安全の為、中止します。

【お問い合わせ】  
小林（電話 090-5370-4689）

## ちょっとためになる話～やる気を出す

大企業110社の社長が求めている社員像として一様に出てくるのが「やる気」である、という本を読み、その中からやる気を生み出すための工夫について各社長が語っている部分を抜き出している人がいました。20項目あげられており、ぴたっとくる項目があればぜひ自分のものにしてみてくださいね。



- ★ 日頃の生活でやりたいことを自分の場に照らしてみよ
- ★ 何かひとつ、とことんやってみよ。いろいろな気づきがやる気を起こす
- ★ 何事も頭だけで考えず、手を汚してみよ
- ★ 自分の長所の活かし方を考えよ
- ★ まず走れ。それから考えよ。走り出すくせをつけよ



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 平田 TEL(0854)42-9666  
雲南市役所保健医療介護連携室 TEL(0854)40-1095