

雲南サロン「陽だまり」

第188号 R5. 10. 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。



朝方は本当に涼しくなりました。風も爽やかに感じますが、日中は動くとまだ汗ばみますネ。地区体育大会や各地域でのふれあい祭りなどが計画されています。時間短縮での開催ですが、密集しない様に気を付けてくださいネ。マスクもできる限り着用をお願いします。気温差、寒暖差がある今日この頃です。体調管理してお過ごしくださいネ！



雲南サロン陽だまり

日時: 10月12日(木) 10:00~12:00

飲み物をご持参ください(食事不可)
マスク着用をお願いします。

【お問い合わせ】

小林(電話 090-5370-4689)

☆認知症の人と家族の会サロン☆

「色えんぴつ」

日時: 10月5日(木) 10:00~12:00

飲み物をご持参ください(食事不可)
マスク着用をお願いします。

【お問い合わせ】

小林(電話 090-5370-4689)

10月は「ピンクリボン」(乳がん)月間です。

『ブレスト・アウェアネス』を知っていますか？

乳房を意識する生活習慣のことです。

4つのポイント

- ①自分の乳房の状態を知る
- ②乳房の変化に気をつける
- ③変化に気づいたらすぐに医師に相談する
- ④40歳になったら2年に1回乳がん検診を受ける

正しく知ってほしい
乳がんのこと



「セルフチェック」をしましょう！！

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！

《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 大田

TEL(0854)42-9674

雲南市役所保健医療介護連携室

TEL(0854)40-1095