

# 雲南サロン「陽だまり」

第161号 R3.7.1

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。



日中の暑さが日増しに厳しく感じられるようになってきましたネ。コロナワクチン予防接種は進んでいますか!? 1回目が済んだ方! 2回目も済んだ方! まだこれから接種を受ける方といろいろでしょうが、副作用も人によってそれぞれ違う様ですネ。



オリンピック、パラリンピックも開催されますが、賛否両論です。

コロナが1日も早く収まる事を願って、私達は、マスク着用、手指消毒、3密の回避など出来ることを守って御身大切に過ごしましょう。

## ☆☆雲南サロン陽だまり☆☆

**7月のサロンは中止します。**

【お問い合わせ】

小林（電話 090-5370-4689）

## ☆げらげら公楽歩のご案内☆

◆7月の公楽歩は、安心安全の為に中止します。

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

出典：国立がん研究センターがん情報サービスより

がんと診断された方のご家族とお話しをする機会がありました。「家族が手術をしたが、本人が、がんということを周囲へ伝えないでほしいと言い、家族は本人の気持ちを尊重していた。今は、本人から周囲へ話すようになりました。」とお話しでした。このことに関連した情報がありましたので『1. 周りの人に病気のことを伝える』『2. あらかじめ伝え方を考えておく』『3. 役割を一時的に代わってもらう』『4. 大きな決断は判断を急がない』『5. 生活や暮らしのことも相談する』の5回に分けてご紹介しています。

### がんと診断された方へ ～大きな決断は判断を急がない～

仕事をしている方は、さまざまな理由から退職などを考えることもあるかもしれません。しかし、いつもより心身が弱っているときに、退職など生活の大きな変化について結論を出すのはできるだけ避けましょう。まずは、心と体の状態を落ち着かせることを優先させることが大切です。決断するのはそれからでも決して遅くはありません。

## 雲南サロン「陽だまり」

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

## 《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 岡 TEL(0854)42-9641

雲南市役所保健医療介護連携室 TEL(0854)40-1095