

雲南サロン「陽だまり」

第157号 令和3.3.1

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。



寒かったり、暖かかったり、1日の寒暖差にとまどいを覚えてしまいますね。春はもうそこまで・・・という感じなんです！？

コロナウィルス騒ぎが始まって1年が過ぎてしまいましたね。

やっとワクチン接種が始まりましたが、全国民に行き渡るのは

いつの事でしょうか！？ 都会での感染者は減少しているとは言うものの、収束した訳ではありません。残念ながら雲南でまた出てしまいました。

誰もが気をつけて、マスク着用・手指消毒・密にならない行動を続けています。

私は大丈夫と思わずに御身大切に自分達に出来る事を続けていきましょう！！



☆雲南サロン陽だまり☆

◆ 3月のサロンは中止します。

【お問い合わせ】

小林（電話 090-5370-4689）

☆げらげら公楽歩くらぶのご案内☆

◆3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内
3階 ほっとサロン

【お問い合わせ】

小林（電話 090-5370-4689）

健康長寿「+1」（プラスワン）活動で、自立して生活できる期間を延ばしましょう！

・「+1」（プラスワン）とは、減塩、運動、野菜摂取、たばこ対策などの取り組みを何か1つ日常生活に加えることで、健康意識を高め、生活習慣病の改善につなげる取り組みです。

<PartIV 禁煙しましょう！>

●禁煙治療（*1）、禁煙支援薬局、「まめなくん」の禁煙手帳（*2）を活用して、禁煙にチャレンジしましょう。

（*1）条件を満たせば健康保険が適用されます。

（*2）ご希望の方は、雲南保健所健康増進課（TEL 0854-42-9636）までお問い合わせください。

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 岡

TEL (0854) 42-9641

雲南市役所保健医療介護連携室

TEL (0854) 40-1095