

雲南サロン「陽だまり」

第151号 令和2年9月1日

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。



猛暑！酷暑！本当に暑い日が続いています!!
コロナウイルス騒ぎと熱中症、本当に大変ですね。
お出掛けもままならず。楽しくお茶しながらおしゃべりする事も出来ない日々。
今まであたり前の様に思っていた事が出来ない生活。誰が想像したのでしょうか？
これからの生活の仕方が少し変化してくるかも知れませんネ。
とりあえず御身体大切にして、出来ることから始めていきませんか!!

☆雲南サロン陽だまり☆

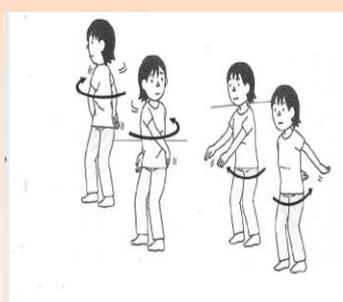
◆9月のサロン 中止とします。
お問い合わせ：
小林(電話 090-5370-4689)

☆げらげら公楽歩のご案内☆

9月の公楽歩も安心・安全のため中止します。
【お問い合わせ】小林(電話 090-5370-4689)

♪からだを動かして気分転換しましょう♪

眠れない日が続いたりしたときに、軽い運動やリラクゼーション法（ゆっくりと呼吸をする、力を抜くなど）してみませんか。今回は、両腕の力を抜いて振り、筋肉や関節をほぐす運動を紹介します。



- 前後に腕を振りましょう。
 - ① 足を肩幅に開きます。両足はハの字にならないように平行にします。
 - ② 腕や肩の力を抜き、腕を前後に振ります。（前に3、後ろ7くらいの力で後ろをやや大きく振りましょう）
- ねじりながら腕を振りましょう。
 - ① 腕の力を抜いたまま腰をひねって胴体を軸回転させます。
 - ② 体にまわりつくように腕を振ります。

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