



雲南サロン「陽だまり」

第147号 R2. 5. 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。



いつまでも朝夕が寒いですね。コタツ、ストーブなど暖房器具が片付けられません。新型コロナウイルスの勢いが止まらなくて、クラスターによる感染者が広がっています。誰もが見えないウイルスに怖い思いを抱いている事と思います。「スティ・ホーム」を実行して、不要不急の外出をしないようにしましょう。



5月サロンの中止のご案内

◆5月サロンも安心安全のため中止とします。

☆げらげら公楽歩の中止のお知らせ☆

5月の公楽歩も安心安全のため中止とします。

【お問い合わせ】

小林（電話 090-5370-4689）



サロンも、いろいろな催し物も中止となり、おしゃべりも、お茶を飲む機会も、皆さんにお会いする時間も無くなってしまいました。コロナウイルス騒ぎが1日も早く収束する事を願って、ご自身を大切にしてお過ごしくださいね。

♪生活や暮らしのことについて考える パート3 ♪ 出典：国立がん研究センターがん情報サービスより

休養と睡眠のヒント！ ～2.心と体のリラックスのために～

心をリラックスさせ、体がほぐれると心地よい休養や睡眠が取れるといわれています。いろいろと試して自分に合った方法を見つけていきましょう。



- ・**ぬるめのお風呂や足浴**：お風呂のお湯は少しぬるめがリラックスできる温度です。また足だけお湯につける足浴はお風呂より少し高めの温度が気持ちよいと感じるといわれています。
- ・**軽い読書**：気分転換程度に気楽に読めるものを選ぶとよいでしょう。

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！

雲南サロン「陽だまり」は
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