



# 雲南サロン「陽だまり」

第148号 R2.6.1

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。



田ん中に植えられた苗が風にゆらいているのを見ると、『元気に育って穂をつけて秋には美味しい新米が収穫できる！！』とひとりで勝手に嬉しくなります。

コロナ騒ぎが規制緩和になっても「はい、そうですネ」という気持ちにはなりませんね。

まだまだ、この先が見えない怖さがあります。

3月、4月、5月とサロンの活動をお休みにしましたが、引き続き6月もお休みとします。本当に安心して皆様とおしゃべり出来る日まで「スティ・ホーム」を守りたいと思います。くれぐれも御自身、御家族の体調管理をお願いします。



🎵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。在宅でできることを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。



- ・**ストレッチや散歩**：体をほぐすことで心の緊張も緩みます。また散歩などで体を動かすと、適度な疲れを感じ、眠りにつきやすくなります。
- ・**音楽**：好きな音楽や、リラックス効果のある音楽を低めの音量で流すと良いでしょう。
- ・**香り（アロマセラピー）**：好きな香りはリラックス効果をもたらします。そのようなリラックス効果のある香りのあるオイル（エッセンシャルオイル）を用います。♡例えばラベンダー、柑橘類等・・・あなたにあう香りは？♡

★6月雲南サロン「陽だまり」  
中止のご案内★  
6月サロンも安心安全のため  
中止とします

## ☆げらげら公楽歩のご案内☆

6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）

\*\*\*\*\*

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  
雲南保健所内開催予定！

### 《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