

# ほっとサロンだより

11月は寒暖差があり、朝晩の冷え込みは厳しく、日中の暑さは汗が出るほどでした。体温調節や着るものが大変でした。

コロナウイルス感染はGoToトラベルやGoToイートなどで第3波がきています。北海道、東京、大阪など日本中で患者が増えています。

今年もあと1ヶ月となりましたね。3月からコロナウイルス感染拡大予防として「ほっとサロン」「げらげら公楽歩」「日曜ほっとサロンスマイル」は中止としてきました。この先、コロナがどうなっていくのかわかりませんが、御身大切にして師走の忙しさを乗り切ってください。



## ※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため 12月のサロンはお休みします。

### げらげら公楽歩

中止します

※初めての方も大歓迎です。

お問合せ：小林 090-5370-4689

### 日曜ほっとサロン スマイル

「スマイル」は、20代  
女性が人気です。

中止します

※初めての方も大歓迎です。

お問合せ：小林 090-5370-4689

### ちょっとためになる話③ ～やる気を出すためのヒント集より～

大企業110社の社長が求めている社員像として一様に出てくるのが「やる気」である、という本を読み、その中からやる気を生み出すための工夫について各社長が語っている部分を抜き出している人がいました。今回はその③です。ピタッとくる項目があれば、是非自分のものにしてみてくださいね。

- 11) 日頃の生活でやりたい事を、仕事に照らしてみよ。
- 12) 何かひとつ、とことんやってみよ。いろいろな気づきがやる気を起こす。
- 13) 何事も頭だけで考えず、手を汚してみよ。
- 14) 自分の長所の活かし方を考えよ。
- 15) まず走れ。それから考えよ。走り出すくせをつけよ。

ほっとサロンは、外来中央診療棟3階で、毎週月曜日10時から15時までオープンしています。患者と患者家族の癒しの部屋（空間）です。

無料ですので一度寄ってみてください。お待ちしております。

12月はお休みします

お問い合わせ先：0853-20-2545（がん患者・家族サポートセンター）