

ほっとサロンだより

6月を迎えました。月日が経つのは本当に早いですね。

田植えが順調に進んでいるのが目に見えます。

コロナ禍でも季節毎の慣習は変えることができません。

朝方、肌寒さを感じませんか！？そして日中の暑さです！！

熱中症の対策も忘れないようにしてくださいね。

コロナのクラスターも毎日出ています。

マスク生活もこれから暑くなると大変ですね。

体調管理をして御身大切にしてお過ごしてください。



**※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため
6月のほっとサロンはお休みします。**

げらげら^{くらぶ}公楽歩

場所：3階

中止します

※
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、20～40代の
女性ががん患者、難病患
サロンです

場所

中止します

※
の方も大歓迎です。

お問合せ：小林 090-5370-4689

休養と睡眠のヒント ～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と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。

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。

6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）