

# ほっとサロンだより

いかがお過ごしでしょうか。5月の連休はどうされましたか？  
 遠くへの外出は控えてくださいと言っても、他県から多くの方が  
 島根に来ています。島根のクラスターはどんどん増えています。  
 怖いものがありますね。  
 マスク生活にも慣れましたが、この先どうなるのか見えてきません。  
 本当に一日も早い収束が望まれます。



**※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため  
 5月のほっとサロンはお休みします。**

## げらげら<sup>くらぶ</sup>公楽歩

場所：3階  
 中止します  
 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  
 女性がん患者  
 中止します

※の方でも大歓迎です。

お問合せ：小林 090-5370-4689

## 日常生活の中で休息、睡眠をバランスよく

定期的に昼寝をすると疲れにも気分的にも良いことがあります。昼寝をする場合、1時間以内を目安にするようにしましょう。長い時間昼寝をすると、夜眠れなくなり、かえって睡眠時間が少なくなることがあります。

治療や療養のために休養が必要だと感じてるのに、仕事や育児、介護などのために思うように休めないときがあるかもしれません。しかし、相談してみれば解決できる場合もあります。家族や周りの人に話してみましよう。

また、がん相談支援センターでは、社会福祉に詳しいスタッフが、無理を続けなくて生活していけるように一緒に考えます。相談してみましよう。療養中は、適度に活動しながら疲労をため込まないことが大切です。

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。

**5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）