

# ほっとサロンだより

寒い毎日です。雪が少なく助かってはいますが、冷え込みは厳しいですね。

コロナ感染者が拡大しています。島根県も例外ではありません。オミクロン株の感染者も出ました。島根県も「まん延防止」が適用になりました。2月20日までの予定ですが…。

先日のトンガ沖での海底火山の噴火、日本でもあちらこちらで地震が起きています。地球で何が起きているのでしょうか！？

新型コロナのウイルス感染が始まって2年余り、物価の上昇、ガソリンの高騰、そして人々の心までもが落ち着くことが出来ません。この状態から抜け出したいものです。一日も早い終息を心からねがひましょう。御身大切にしてお過ごしくださいね。



**※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため  
2月のサロン、げらげら公楽歩、日曜ほっとサロン  
スマイルはお休みします。**

## げらげら公楽歩

場所:3階 ほっとサロン

**中止します**

ご参加は歓迎です。

お問い合わせ:小林 090-5370-4689

## 日曜ほっとサロン スマイル

「スマイル」は、20~40代の女性がん患者、家族サポートサロンです。

**中止します**

ご参加は歓迎です。

※初めての方も大歓迎です。

お問い合わせ:小林 090-5370-4689

## 必ず元気ができる言葉！？の紹介

今回は、心理カウンセラーの方が「必ず元気ができる言葉」に記載されていたものを紹介します。同じ言葉でも受け止め方で、気持ちの持ち方も変わるのかなと感じています。

「あきらめのいいところが僕の長所なんだ」 のび太『心に響くドラえもん名言集』より  
「継続は力なり」という言葉は有名ですが、「ネバーギブアップに逃げるな」（あきらめない選択をすることで現実を直視するのを避けるな）という言葉もあります。

あきらめる（手放す）ことは、新しい何かを掴んでいくことにもつながっていると思います。

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。

**2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）