




# ほっとサロン浜田


2024年1月号

「ほっとサロン浜田」は、がん患者と家族の会です。集まって近況報告をしたりして、和やかな会になっています。

 新年明けましておめでとうございます。

 本年もみなさまにとって、健康で幸せな一年であります様にお祈りいたします。

 サロンに新しく参加される方も増えつつあります。今年もたくさんの方との出会いが有ります様に願っています。

 皆さんの「想い」を聴き、自分の「想い」も伝えて行きたいと思います。コタツに入っている様な温もりのある場所で有れば良いです♪♪。

ワンポイント

「冷えは万病のもと」と言います。手軽な寒さ対策として、  
①辛いものを食べる  
②室内で出来るちょっとした運動をする  
③とにかく防寒アイテムに頼る

お

も

い

私の日暮し

昨年11月30日、朝方トイレに起きた時に転倒して左腕上腕を骨折し入院手術をしました。

退院後には不自由が待ち受けていました。衣服の着脱、入浴、洗濯、食器等小物の洗い、ベッドに入る、起きるのにも痛みがあるので苦勞しています。

息子が近くに居ますので、日常の買物や色々お手伝ってくれています。おかげで何かと不便ですが、日常生活を送る事が出来ています。

現在リハビリ通院中です。年を取ってから、身体の一部が使えない事は大変に苦痛を感じます。皆さん、日常から転倒予防に努めて下さい。

H.T

【サロン・開催日】毎週水曜日 13:00~15:00

【サロンひまわり】第2水曜日 12:00~13:00

※サロンひまわりは、女性だけの会になっています

両方のサロンとも第5週目と祝日はお休みです

【開催場所】浜田医療センター6階多目的室

【問い合わせ先】

◆浜田医療センター・がん相談室 担当(松岡)

☎0855-28-7096

◆ほっとサロン浜田・世話人代表:植田和美

井 皆さんのおこしをお待ちしています♪♪

~フリーマーケット・ひまわり~

※1月7日初売りします

毎週日曜日 10時から 15時まで後野町の旧花木センター跡地にて開催しています。野菜苗・花苗・多肉植物・衣料・雑貨・中古CD・本・陶器など多種多数販売しています。 イベントも見学無料で開催しています。大判焼きの移動販売やパンの出店も有ります。いずれも不定期ですので詳しくは「フリーマーケット・ひまわり」現地にてお問い合わせください。スタッフが「笑顔で♥」でお迎えいたします。 世話人代表:植田和美

イベント案内

- ◆1月7日 沢 悠佳 (三味線と民謡)
- ◆2月4日 橋元屋幸守 (落語)
- ◆3月3日 ハマディアン (楽器演奏)