

# ほっとサロン浜田便り

2022年4月1日(4号)

(がん患者と家族のサロン)

4月は6. 13. 20・27日

女性だけのサロンひまわりは13日です



今年は桜の開花が早く 当たり一面サクラ色で、心がウキウキしてきますね。  
コロナ感染対策をして出かけてみましょう。

サロンでは人とのつながりを大切に一人一人の悩みに寄り添い励ましの声掛けを行っています。  
一人で悩まず参加して見ませんか。心が癒されると思います

- ★ フリーマーケットひまわりは 毎週日曜日 10時～午後3時まで開店しています。
- ★ 4月には、ほっとサロン浜田の代表「故 平岳幸男」さんの写真を展示します。
- ★ 桜や椿の花を撮影された素敵な写真が数多くありますので、足を運んでみて下さい。



フリーマーケットの様子

季節の花や野菜・多肉植物



今月のちょっと一言  
人間と動物の違いの一つは「笑う」ことです。  
笑いは人間を元気にする生活の潤滑油です。  
笑って、免疫力を高めましょう。

サロン開催日 毎週水曜日 13:00～15:30

女性だけのサロン第2水曜日 12:00～13:00

場所・・・浜田まちづくりセンター 予約不要  
途中参加・退室は自由です

(お問い合わせ先) 浜田医療センターがん相談室

担当(松岡) 電話 0855-28-7096

ほっとサロン浜田 世話人 植田和美





## ほっとサロン浜田便り

2022年5月1日(5号)

(がん患者と家族のサロン)

5月は11、18・25日

女性だけの会サロンひまわりは11日(浜田まちづくりセンター)

フリーマーケットひまわりは毎週日曜日10時～15時

- 4月6日 フリーマーケットひまわりに設置している募金箱を開封し3,374円と津野様から頂いた寄付金の合計13,374円をがん対策募金「ヘルスサイエンスセンター島根」に送りました。皆様の御協力ありがとうございました。
- 4月10日 フリーマーケットひまわりを開店している浜田花木センターで、午前と午後の2回オカリナコンサートを開催しました。当日はお天気も良く来店された方がきれいなメロディーに心が和みますとの感想がありました。
- 4月17日 ほっとサロン浜田前代表故平岳幸男様撮影の写真を展示しました。常設展示をしていますので、素敵な写真を見にお越しください。



5月1日(日) オカリナ会(オカリナ演奏会)を11時と13時30分の2回行います。

サロン開催日 毎週水曜日 13:00～15:30

女性だけの会サロンひまわり 第2水曜日 12:00～13:00

場所・・・浜田まちづくりセンター(旧 浜田公民館)

自身や家族の方の悩みや相談にお越しください。誰かに相談することで気持ちが軽くなるのではないのでしょうか。

(お問い合わせ先) 浜田医療センターがん相談室 担当(松岡) 電話 0855-28-7096

ほっとサロン浜田 世話人 植田和美



# ほっとサロン浜田便り

(がん患者と家族のサロン)



2022年6月1日(6号)

6月は1・8・15・22・29日水曜日

女性だけの会サロンひまわりは8日です

コロナ渦で遠出はできない状況ですが、意外と近所にもきれいな花が咲いている公園や山では若芽がとてもきれいです、さわやかな新緑を見に出かけてみましょう。

ほっとサロン浜田は昨年11月から花木センターの場所を借りてフリーマーケットひまわりを開店しています。山陰中央新報や SNS を見て少し遠方から来られる方や毎回来られるリピーターも増えています。皆さんの交流の場所になっているなど感じています。

## お知らせ

6月5日(日) ダミアンズ公演 11時・13時30分

アメリカンミュージックであるカントリー&ウエスタンを中心にフォーク・ゴスペル・アニメ・民謡・ハワイアンなど幅広いジャンルを生楽器を使い、ボーカルとコーラスの演奏です。

6月26日(日) 独演会 11時・13時30分

雲城の玉ちゃん知ってる? 歌あり踊りあり当日をお楽しみにして下さい。

開催場所・・・浜田花木センター

今、コロナ渦の受診控えの影響を受けて「がん検診」の受診率が大幅に減少しています。「自分だけは大丈夫」と思っている人も誰でもがんにかかる可能性があります。「がん検診」は基本的に、お住いの市区町村で無料で受けられます。いつ、誰がなってもおかしくない病気です早期発見のために今こそ「がん検診」を受けて健康な生活を営みましょう。



サロン開催日 毎週水曜日 13:00~15:30

女性だけの会サロンひまわり第2水曜日 12:00~13:00

場所・・・浜田まちづくりセンター(旧 浜田公民館)

(お問い合わせ先) 浜田医療センターがん相談室

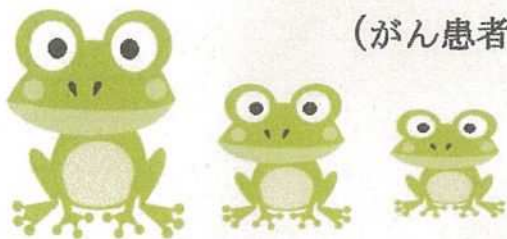
担当(松岡) 電話 0855-28-7096

ほっとサロン浜田 世話人 植田和美



# ほっとサロン浜田便り

(がん患者と家族のサロン)



2022年7月1日(7号)

7月は6・13・20・27日

女性だけの会サロンひまわりは13日です

金城町下来原に生息している「ハッチョウトンボ」を紹介します  
10年前に地元の鎌原さんが草刈りをされている時、偶然発見され、大切に育てられています。  
今がチャンス いっぱい飛んでいますので、足を運んで見られたらいかかでしょうか。



新型コロナウイルス感染症対策による生活の変化や行動制限は、私たちに大きなストレスをもたらしています。自分では気付いていなくても、ささいなことで不安を感じたり、眠りが浅くなったり食欲の増減など体調の変化が見られたりした場合、こころが疲れているサインかもしれません。感染症予防に取り組みながら「新しい生活様式」が求められる今、新たなストレスとどのように向き合い、こころの健康を守っていけばよいのかを一緒に考えていきましょう。

サロンでは心のケアを大切に励ましの声掛けを行っています。

★ 6月8日(水) サロンひまわりで七夕飾りを作り、フリーマーケットひまわりに

来られた方に短冊に願い事を書いてもらい26日に飾り付けをしました。



「今度の予定」

7月10日(日) 10時~15時フリーマーケットひまわりで薬剤師による薬の相談、血圧測定  
(おくすり手帳をお持ちでしたら持参して下さい)

9月16日(金) 浜田商業高校がん教育の勉強会参加

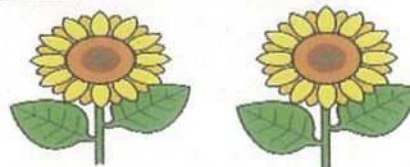
10月30日(日) 浜田市健康福祉フェスティバル いわみーる  
ほっとサロン浜田 参加予定です。

(サロン開催日) 毎週水曜日 13:00~15:30

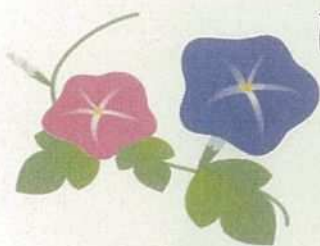
開催場所 (浜田まちづくりセンター)

浜田医療センターがん相談室 担当(松岡) 電話 0855-28-7096

ほっとサロン浜田世話人 植田和美







# ほっとサロン浜田 便り

令和4年8月1日 8号

がん患者と家族のサロン

8月は3・10・17・24・31日

女性だけの会サロンひまわり 第2水曜日 12:00~13:00



新型コロナウイルスの流行第7波となり終息の兆しが見えない中、ほっとサロン浜田では感染対策を行い浜田まちづくりセンターで毎週顔を合わせ日頃の近況を話し合いながら、病気の悩みや不安の共有をして一人一人の話を聞きながら心のケアを大切にしていきたいと思っています。

7月12日(火)

浜田市健康福祉フェスティバル第1回実行委員会出席。(植田)

## 「歩く」という字は・・・

「少し」「止まる」と書きます。無理して急がなくても いいんです!

他人のペースにあわせなくてもいいんです!

あなただけの ゴールに向かって あなたのペースで

確実に一步一步しっかり進んでいきましょう。



## 今後の活動についてのお知らせ

9月16日(金) 浜田商業高校がん教育の勉強会参加

10月30日(日) 浜田市健康福祉フェスティバル いわみーる 参加

7月3日 フリーマーケットひまわりで七夕コンサートを行い、来店された方が、願いを短冊に書いて下さいました。

★ 浜田市議会議員芦谷様よりタオルを寄贈して頂きました。

### (お知らせ)

8月14日 フリーマーケットひまわりは、お盆のためお休みします。



エレムさんによるコンサート

(サロン開催予定) 毎週水曜日 13:00~15:30

(場所) 浜田まちづくりセンター

予約は不要 途中参加・退室は自由です

(お問い合わせ先)

浜田医療センター 2階 がん相談室(松岡) 電話 0855-28-7096

ほっとサロン浜田 世話人 植田和美





## ほっとサロン浜田 便り

(がん患者と家族のサロン)

2021年9月1日(9号)

9月は7・14・21・28日

女性だけのサロンひまわりは14日

### 9月はがん征圧月間です！

自分のため、大切な人のためにも定期的ながん検診を受けましょう  
コロナワクチンの3回目、4回目を接種した方も増えてはいますが、様々な事情で接種していない人もあります。新型コロナウイルス感染が流行してから、がん検診を受ける人が少なくなっています。病院に行って感染するのではないかなど、いろいろな不安があるかとも思いますが、手遅れにならないためにも、がん検診を受け健康を維持しながら新しい生活様式を上手に取り入れ、コロナの危機を乗り越えていきましょう。

市が実施しているがん検診は浜田市に住民票がある人はすべて**無料**です。

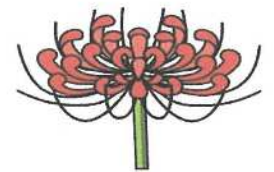
厳しい暑さが続く中、熱中症や新型コロナウイルス感染に注意しながらの生活をしていますが、厚生労働省は屋外・屋内でのマスク着用について目安として距離が2メートル以上確保できる場合はしなくてもよいが距離が確保できない場合はマスク着用を推奨しています。

高齢の方と会う時や病院に行くときはマスクを着用しましょう。

夏場は熱中症防止の観点から、屋外でのマスクの必要のない場面ではマスクを外すことを推奨しています。

### 今後の活動についてのお知らせ

9月16日(金) 浜田商業高校がん教育の勉強会参加



### 10月30日(日) 浜田市健康福祉フェスティバルはコロナ感染者拡大のために中止になりました。

8月7日(日) フリーマーケットひまわりの場所でハーモニカの演奏会を行いました。

昭和の歌謡曲・甲子園での高校野球応援歌、栄光は君に輝くなど優しい音色にとっても心が和みましたとの感想をお聞きました。



(サロン開催日) 毎週水曜日 13:00~15:30

**女性だけの会サロンひまわり** 第2水曜日 12:00~13:00

場所・・・浜田まちづくりセンター (旧 浜田公民館)

自身や家族の方の悩みや相談に気軽にお越しく下さい。

誰かに相談することで気持ちが軽くなるのではないのでしょうか。

(お問い合わせ先) 浜田医療センターがん相談室 担当(松岡) 電話 0855-28-7096

ほっとサロン浜田 世話人 植田和美





## ほっとサロン浜田 便り

(がん患者と家族のサロン)

2022年10月1日(10号)

10月は5・12・19・26日です

朝夕の寒暖差が大きい季節になり日中との温度差が10度になる日もあります。  
体調を崩さないようにしましょう。

9月9日(日)

ほっとサロン浜田で、がん検診おすすめ情報パンフレットを配りました。9月はがん征圧月間ですね、と言って下さる方もあり関心を持ってもらえるのを感じた一日でした。



9月16日(金) 浜田商業高校1年生のがん教育授業に6名で参加しました。

生徒さんに浜田市役所大森保健師より、「がん」は誰もがかかる可能性のある身近な病気です。がん予防には5つの生活習慣「禁煙・食生活の見直し・飲酒・適度な運動・適正体重を保つ」が大切です、早期発見のためのがん検診を受けることを身近な人に伝えて下さいと話されました。

後日、生徒の皆さんからのアンケートを頂きました。

- ① 生活習慣を見直して生活したいです。
- ② がんの事を知らなかった。今日知れて良かった家族にも伝えていきます。
- ③ お二人のがんの講演を聞いてがんは怖いと思いました。
- ④ 検診が受けられる年齢になったら受けようと思います。など、率直な意見がありました。

今後も継続してがん教育の授業に参加できたらよいと思います。(ほっとサロン浜田)



浜田商業高校1年生



骨髄バンクらいっくの会 沖田様



ほっとサロン浜田 原様

(サロン開催日)

毎週水曜日 13:00~15:30

女性だけの会サロンひまわり

第2水曜日 12:00~13:00

(場所) 浜田まちづくりセンター(旧 浜田公民館)

自身や家族の方の悩みや相談に気軽にお越しください。

誰かに相談することで気持ちが軽くなるのではないのでしょうか。

(お問い合わせ先) 浜田医療センターがん相談室 担当(松岡) 電話 0855-28-7096

ほっとサロン浜田 世話人 植田和美





## ほっとサロン浜田 便り

(がん患者と家族のサロン)

2022年11月1日(11号)

11月は2・9・16・23・30日

女性だけのサロンは9日12時～

新型コロナの蔓延から3年近くになりますが、その間私たちの生活は大きく変わりデジタル化が進み、遠くの友人ともオンラインなどで交流することができるようになりました。便利にはなりましたがやはり対面での交流が良いなーと思います。

10月16日(水)・・・新しい方が浜田まちづくりセンターのほっとサロンに来られました。

10月2日(日)・・・フリーマーケットひまわりの場所で、里の音&杉本さえみさんのオカリナ演奏と朗読をしていただきました。



「オカリナの優しい音色と詩の朗読がマッチしてとても心が和みました」との感想がありました。



フリーマーケットひまわり が、応援して下さる皆様のおかげで無事に一周年を迎えることができました。これからも楽しく交流ができる、フリーマーケットひまわり にしていきますので、よろしくお願いたします。

(サロン開催日) 毎週水曜日 13:00～15:30

女性だけの会サロンひまわり 第2水曜日 12:00～13:00

(場所) 浜田まちづくりセンター(旧 浜田公民館)

自身や家族の方の悩みや相談に気軽にお越しください。  
誰かに相談することで気持ちが軽くなるのではないのでしょうか。



(お問い合わせ先) 浜田医療センターがん相談室 担当(松岡) 電話 0855-28-7096  
ほっとサロン浜田 世話人 植田和美



# ほっとサロン浜田 便り

(がん患者と家族のサロン)



2022年12月1日 (12号)

12月は 7・14・21日

女性だけの会サロンひまわりは14日12時～

これからの寒い時期はインフルエンザの流行やコロナウイルス感染症の第8波も心配です。うがい、手洗い、マスクの着用を行い、体調に気をつけ楽しいお正月を迎えましょう。



## フリーマーケットひまわりが一周年を迎えました



フリーマーケットひまわりを一年続けてみて、人との繋がりがどんなに大切なことなのか実感できました。共有できる大切な仲間めぐり会え、毎週ひまわりに来ることが楽しみだと言って下さるお客さんもおられます。

これからも笑顔の絶えない楽しいフリーマーケットひまわりになればよいと思います。

世話人代表 植田和美

11月6日(日) しゅわーる国府(手話ソングと簡単な手話を紹介して下さいました)



横田さんの大判焼き美味しかった😊😊

★フリーマーケットひまわりは毎週日曜日開店していますが、悪天候や積雪などでお休みすることもありますのでご了承ください。令和5年1月1日(日)は休店します。

(サロン開催日)

毎週水曜日 13:00～15:30

女性だけの会サロンひまわり

第2水曜日 12:00～13:00

(場所) 浜田まちづくりセンター

自身や家族の方の悩みや相談に気軽にお越しください。

誰かに相談することで気持ちが軽くなるのではないのでしょうか。

(お問い合わせ先) 浜田医療センターがん相談室 担当(松岡)

電話 0855-28-7096

ほっとサロン浜田 世話人 植田和美





# ほっとサロン浜田便り

(がん患者と家族のサロン)

2023年1月1日(1号)

1月は11・18・25日

女性だけのサロンは18日12時～



## 新年明けましておめでとうございます

感染症コロナの発生で3年、心苦しい時期を過ごされた事と思います。昨年未から、第8波が起きたようで、抑制するために、手洗い、消毒、マスク着用、密を避ける日常生活を送りましょう。

又、フリーマーケットひまわりは2年目に入り和やかに開催できるように、ほっとサロン浜田のメンバー、ひまわりのメンバー共に協力していきましょう。♪


(ほっとサロン浜田 原 丞)



### ★「終活」についてお話を聞いてきました。

講師(横田欽市)様より「終活」といってもいろいろ有りやる事も人それぞれ有る事を聞きました。また、「終活、生前整理は気力のあるうちに!」と言われた言葉が心に残りました。普段「アルバム」の整理などはなかなか出来ませんが、今回の講習でスマホを活用するというヒントをいただき、受講をきっかけにして「終活・生前整理」に取り組んで行きたいと思いました。(Sさん)



★フリーマーケットひまわり  は毎週日曜日開店していますが、悪天候や積雪などでお休みすることもありますのでご了承ください。

(サロン開催日)

毎週水曜日 13:00～15:30

女性だけの会サロンひまわり

第2水曜日 12:00～13:00

(場所) 浜田まちづくりセンター

自身や家族の方の悩みや相談に気軽にお越しく下さい。

誰かに相談することで気持ちが軽くなるのではないのでしょうか。



(お問い合わせ先) 浜田医療センターがん相談室 担当(松岡)

電話 0855-28-7096

ほっとサロン浜田 世話人代表 植田和美



## ほっとサロン浜田便り

(がん患者と家族のサロン)

2023年2月1日(2号)

2月は1・8・15・22日

女性だけのサロンは8日12時～



今年の冬は雪が降り寒さがきびしい中、新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行が発生しています。手洗い消毒マスクの着用を行って感染予防をしていきましょう。

### がん相談支援センター内の小さな図書館をご存じですか

がんに関する様々な病気や、こころのケア、お仕事に関する本を取り揃えています！

貸し出しも行っています

お気軽にお立ち寄りください




がん相談支援センターは(浜田医療センター2階)ラウンジの奥にあります

1月8日(日)フリーマーケットひまわりで「初売り」を行いました。

当日はお天気に恵まれ沢山の方が来店、いわみ福祉会の方が石見神楽「恵比寿」を上演して下さい紅白のお餅をプレゼントしました。



★フリーマーケットひまわり  は毎週日曜日開店していますが、悪天候や積雪などでお休みすることもありますのでご了承ください。

(サロン開催日)

毎週水曜日 13:00～15:30

女性だけの会サロンひまわり

第2水曜日 12:00～13:00

(場所) 浜田まちづくりセンター

自身や家族の方の悩みや相談に気軽にお越しください。

誰かに相談することで気持ちが軽くなるのではないのでしょうか。

(お問い合わせ先) 浜田医療センターがん相談室 担当(松岡)

ほっとサロン浜田 世話人代表 植田和美



電話 0855-28-7096



## ほっとサロン浜田便り (がん患者と家族のサロン)

2023年3月1日(2号)

3月は1・8・15・22・29日

女性だけのサロンは8日12時～



あちらこちらで紅梅が咲き始め、甘い匂いが漂ってきます。長かった冬もようやく春の暖かさが感じられる季節になりました。新型コロナによる行動制限も5月の連休明けには解除されます。これまで旅行に行けなかった人たちも感染予防は各自で行いながら自由に出かけることができるようになります。よかった😊😊😊

お知らせ・・・旭町まんてん様・浜田市役所・フリーマーケットひまわりに設置している募金箱を開封し15,145円をがん対策募金「ヘルスサイエンスセンター島根」に送りました。ご協力ありがとうございました。

2月5日(日)当日は、お天気に恵まれ沢山の方が来店、浜田養護学校はまよう神楽社中の皆さんが石見神楽「恵比寿」を上演して下さい、お菓子をプレゼントしました。



★フリーマーケットひまわりにトルコ南東部地震救援募金箱を設置しております。ご協力をお願い致します。

(私の失敗談)先日誕生日に母からワインをもらった。グラスとつまみも用意してさあ飲みましょうと開封するとなんとコルクの栓である・・・我が家には開けるものがなく、当日はおあづけとなりました。

(。・`へ´。.) 笑い

(サロン開催日) 毎週水曜日 13:00～15:30

**女性だけの会サロンひまわり** 第2水曜日 12:00～13:00

(場所) 浜田まちづくりセンター

(お問い合わせ先) 浜田医療センターがん相談室 担当(松岡) 電話 0855-28-7096

ほっとサロン浜田 世話人代表 植田和美

フリーマーケット展示

