

ほっとサロン浜田

2024年3月号

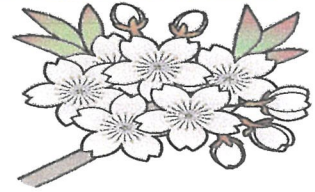
「ほっとサロン浜田」は、がん患者と家族の会です。
集まって近況報告をしたりして、和やかな会になっています。

3月は6・13・27日

(20日は祝日で休みです)

河津桜も咲きはじめ、出かける機会も増えてきます。

暖かい日はお弁当をもってお花見もいいですね。♡♡♡



★2月にがん対策募金「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28日 令和5年度 診療連携拠点病院長等とがん患者団体等との意見交換交流会にオンラインによる会議(zoom ミーティング)を浜田まちづくりセンターで傍聴しました。

ヒートショックとは

急激な温度の変化で身体がダメージを受けることです。

冬場の入浴では、暖かい居間から寒い風呂場へ移動するため熱を奪われまいとして血管が縮み、血圧が上がります。

お湯につかると血管が広がって急に血圧が上がり、血圧が何回も変動することになります。

寒いトイレでも似たようなことが起こりえます。

血圧の変動は心臓に負担をかけ心筋梗塞や脳卒中につながりかねません。ヒートショックの予防ため、脱衣所やトイレを暖めましょう。

【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) ☎0855-28-7926

ほっとサロン浜田 世話人代表:植田和美



節句3月3日は桃の節句
灯りをつけましょぼんぼりに
お花を上げましょ桃の花



※橋元屋幸守様(落語)

2月3日のイベントに出演して頂きました



～フリーマーケットひまわり～

イベント案内

3月3日(楽器演奏)ハマディアン

3月24日(ギター演奏)ルトレット

3月28日(木曜日)ぬり絵

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。

世話人代表:植田和美