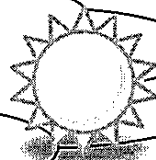


雲南サロン「陽だまり」



第146号 R2. 4. 1

雲南サロン「陽だまり」のめざすものとして、病気について不安を抱える患者同士（または家族）が交流することで支え合い、がんという病気の予防や検診の必要性について、患者（または家族）の立場から、普及啓発していけたらと考えています。



新型コロナウイルス感染症はますます深刻な事態となっています。イギリス、イタリア、ニューヨークなど世界でも感染の広がりを見せています。

日本でも患者が出ていない県は今のところ、島根、鳥取、岩手、山形の4県だけです。北海道に続き東京で感染者が増加しつつあります。首都圏で外出自粛の共同メッセージが出されました。

まだ患者が出ていない、確認されていない地域に住む私たちは何を感じていますか？早く終息してくれるとうれしいのですが……。

うがい、手洗い、マスクの着用、そして不要不急な外出は避けたいものです。

4月のサロン 中止のお知らせ

4月のサロンも安心、安全のため中止とします。



げらげら公衆歩 中止のお知らせ

4月の公衆歩も安心、安全のため中止とします。

生活や暮らしのことについて考える パート3 出典：国立がん研究センターがん情報サービスより

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よいことがあります。昼寝をする場合、1時間以内を目安にしましょう。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いるのに、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ょう。

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。相談してみましょう。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。

～ 身近なところでは各がんサロンに参加してみませんか？ ～

雲南サロン「陽だまり」は参加料など必要ありません。お気軽にお出かけください！

雲南サロン「陽だまり」は
第2・第4木曜日
雲南保健所内にて開設中
しばらくお休みです。

《お問い合わせ先》

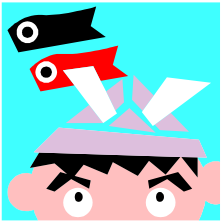
運営世話人 小林 貴美子 TEL090-5370-4689
島根県雲南保健所 TEL(0854)42-9641
雲南市役所保健医療介護連携室 TEL(0854)40-1095



雲南サロン「陽だまり」

第147号 R2. 5. 1

雲南サロン「陽だまり」のめざすものとして、病気について不安を抱える患者同士（または家族）が交流することで支え合い、がんという病気の予防や検診の必要性について、患者（または家族）の立場から、普及啓発していけたらと考えています。



いつまでも朝夕が寒いですね。コタツ、ストーブなど暖房器具が片付けられません。新型コロナウイルスの勢いが止まらなくて、クラスターによる感染者が広がっています。誰もが見えないウイルスに怖い思いを抱いている事と思います。「スティ・ホーム」を実行して、不要不急の外出をしないようにしましょう。



5月サロンの中止のご案内

◆5月サロンも安心安全のため中止とします。

☆げらげら公楽歩の中止のお知らせ☆

5月の公楽歩も安心安全のため中止とします。

【お問い合わせ】

小林（電話 090-5370-4689）



サロンも、いろいろな催し物も中止となり、おしゃべりも、お茶を飲む機会も、皆さんにお会いする時間も無くなってしまいました。コロナウイルス騒ぎが1日も早く収束する事を願って、ご自身を大切にしてお過ごしくださいね。

♪生活や暮らしのことについて考える パート3 ♪ 出典：国立がん研究センターがん情報サービスより

休養と睡眠のヒント！ ～2.心と体のリラックスのために～

心をリラックスさせ、体がほぐれると心地よい休養や睡眠が取れるといわれています。いろいろと試して自分に合った方法を見つけていきましょう。



- ・**ぬるめのお風呂や足浴**：お風呂のお湯は少しぬるめがリラックスできる温度です。また足だけお湯につける足浴はお風呂より少し高めの温度が気持ちよいと感じるといわれています。
- ・**軽い読書**：気分転換程度に気楽に読めるものを選ぶとよいでしょう。

雲南サロン「陽だまり」は参加料など必要ありません。お気軽にお出かけください！

雲南サロン「陽だまり」は
第2・第4木曜日
午前10時～午後3時
雲南保健所内にて開設中

《お問い合わせ先》

運営世話人 小林 貴美子	TEL090-5370-4689
島根県雲南保健所	TEL(0854)42-9641
雲南市役所保健医療介護連携室	TEL(0854)40-1095



雲南サロン「陽だまり」

第148号 R2.6.1

雲南サロン「陽だまり」のめざすものとして、病気について不安を抱える患者同士（または家族）が交流することで支え合い、がんという病気の予防や検診の必要性について、患者（または家族）の立場から、普及啓発していけたらと考えています。



田ん中に植えられた苗が風にゆらいているのを見ると、『元気に育って穂をつけて秋には美味しい新米が収穫できる！！』とひとりで勝手に嬉しくなります。

コロナ騒ぎが規制緩和になっても「はい、そうですネ」という気持ちにはなりませんね。

まだまだ、この先が見えない怖さがあります。

3月、4月、5月とサロンの活動をお休みにしましたが、引き続き6月もお休みとします。本当に安心して皆様とおしゃべり出来る日まで「スティ・ホーム」を守りたいと思います。くれぐれも御自身、御家族の体調管理をお願いします。



🎵生活や暮らしのことについて考えるパート3 🎵 出典：国立がん研究センターがん情報サービスより

休養と睡眠のヒント！ ～2.心と体のリラックスのために～

心をリラックスさせ、体がほぐれると心地よい休養や睡眠が取れるといわれています。在宅でできることをいろいろと試して自分に合った方法を見つけていきましょう。



- ・**ストレッチや散歩**：体をほぐすことで心の緊張も緩みます。また散歩などで体を動かすと、適度な疲れを感じ、眠りにつきやすくなります。
- ・**音楽**：好きな音楽や、リラックス効果のある音楽を低めの音量で流すと良いでしょう。
- ・**香り（アロマセラピー）**：好きな香りはリラックス効果をもたらします。そのようなリラックス効果のある香りのあるオイル（エッセンシャルオイル）を用います。♡例えばラベンダー、柑橘類等・・・あなたにあう香りは？♡

★6月雲南サロン「陽だまり」
中止のご案内★
6月サロンも安心安全のため
中止とします

☆げらげら公楽歩のご案内☆

6月の公楽歩も安心安全のため
中止とします。

【お問い合わせ】

小林（電話 090-5370-4689）

雲南サロン「陽だまり」は参加料など必要ありません。お気軽にお出かけください！

第2・第4木曜日
午前10時～午後3時
雲南保健所内開催予定！

《お問い合わせ先》

運営世話人 小林 貴美子	TEL090-5370-4689
島根県雲南保健所	TEL(0854)42-9641
雲南市役所保健医療介護連携室	TEL(0854)40-1095

雲南サロン「陽だまり」



第149号 令和2年7.1

雲南サロン「陽だまり」のめざすものとして、病気について不安を抱える患者同士（または家族）が交流することで支え合い、がんという病気の予防や検診の必要性について、患者（または家族）の立場から、普及啓発していけたらと考えています。



朝夕涼しいと感じても 日中の暑さは厳しいものになってきましたね。
梅雨がいつ頃明けるのかわかりませんが、ほどほどの雨であって欲しいです。
コロナ騒ぎも一段落したように感じられますが、いろいろな事が全面解除になって行く中で不安を感じてしまうことはありませんか？



もっと安心、安全を確認した上でサロンを開催したいと思いますので、7月のサロンもお休みにします。これからは熱中症にも気を配って下さい。脱水症状など起こさない様に水分補給を忘れないで下さいね。

☆7月雲南サロン陽だまり中止のお知らせ☆

◆7月のサロンも安心安全のため中止とします。◆

☆げらげら公楽歩のご案内☆

7月の公楽歩も安心、安全の為中止とします。
【お問い合わせ】小林（電話 090-5370-4689）

♪生活や暮らしのことについて考える♪～熱中症予防～ 環境省厚生労働省令和2年6月より～

「新しい生活様式」で、熱中症予防×コロナ感染予防をしましょう

・「新しい生活様式」とは：新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保。②マスクの着用
③手洗いの実施や「3密（密集・密接・密閉）」を避ける等を取り入れた日常生活のことです。

注意 マスク着用により、熱中症のリスクが高まります！ マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。

暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

- 熱中症予防のため、屋外で人と2m以上（十分な距離）離れている時はマスクをはずしましょう。
- マスク着用時は、激しい運動は避けましょう。気温30度を超える日は要注意。 ウイルス感染対策は忘れずに！
- 暑さを避けましょう：涼しい服装、日傘や帽子を利用しましょう。少しでも体調が悪くなったら涼しい場所へ移動！
- 喉が渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。1時間ごとにコップ1杯。入浴後や起床後にまず水分を。大量に汗をかいたら塩分補給も忘れずに。
- エアコン使用中もこまめに換気をしましょう。（エアコンを止める必要はありません）
- 毎朝、定時の体温測定と健康チェック。体調が悪い時は、無理せず自宅で静養！

雲南サロン「陽だまり」は参加料など必要ありません。お気軽にお出かけください！

雲南サロン「陽だまり」は
第2・第4 木曜日
午前10時～午後3時
雲南保健所内にて開設中！！

《お問い合わせ先》

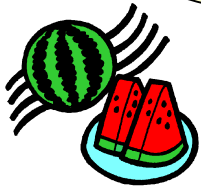
運営世話人 小林 貴美子 TEL090-5370-4689
島根県雲南保健所 TEL(0854)42-9641
雲南市役所保健医療介護連携室 TEL(0854)40-1095

雲南サロン「陽だまり」

August

第150号

がんサロン「陽だまり」のめざすものとして、病気について不安を抱える患者同士（または家族）が交流することで支え合い、がんという病気の予防や検診の必要性について、患者（または家族）の立場から、普及啓発していけたらと考えています。



島根の梅雨はそろそろ明ける様な気配ですが他県では梅雨前線によって水害等の災害が起こって大変な事態になっています。

コロナはまだまだ先が見えない状況です。残念ながら出雲で又雲南でも患者が出てしまいました。誰がいつ？何処で？患者になるのか分かりません。まずは不要不急の外出は控えて、暑い中でのマスク着用は大変ですが、脱水症状などに気をつけて、水分補給をしっかりと、熱中症対策にも気を配って下さいネ。

雲南サロン陽だまりのご案内

◆8月のサロンも安心安全のため中止とします。◆

☆げらげら公衆歩のご案内☆

8月の公衆歩も安心、安全の為中止とします。

【お問い合わせ】 小林
(電話 090-5370-4689)

生活や暮らしのことについて考える

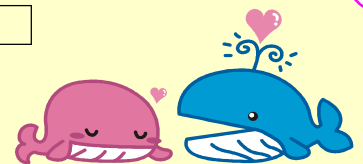
疲労を軽減する食事の紹介 夏を乗り越えよう!!

疲労の原因となる活性酸素による酸化ストレスを軽減できる抗酸化作用をもつイミダゾールジペプチド（イミダペプチド）を効果的に摂ることもよいとされています！

何に含まれているの：鶏の胸肉やマグロやカツオの尾びれに近い筋肉に含まれています。

1日にどれくらい食べると良いの：イミダゾールジペプチド 200mg（鶏の胸肉 100g 相当）

鶏の胸肉の調理法は：『蒸す』『茹でる』『焼く』が効果的！直火での長時間のグリルは成分が変質するので適していません。鶏の胸肉を蒸す、茹でるなどにより出た水分もスープで摂ると水に溶けたイミダゾールジペプチドを摂取することができます。



雲南サロン「陽だまり」は参加料など必要ありません。お気軽にお出かけください！

第2・第4木曜日

午前10時～午後3時

雲南保健所内にて開設中！

《お問い合わせ先》

運営世話人 小林 貴美子 TEL090-5370-4689
島根県雲南保健所 TEL(0854)42-9641
雲南市役所保健医療介護連携室 TEL(0854)40-1095

雲南サロン「陽だまり」

第151号 令和2年9月1日

雲南サロン「陽だまり」のめざすものとして、病気について不安を抱える患者同士（または家族）が交流することで支え合い、がんという病気の予防や検診の必要性について、患者（または家族）の立場から、普及啓発していけたらと考えています。



猛暑！酷暑！本当に暑い日が続いています!!
コロナウイルス騒ぎと熱中症、本当に大変ですね。
お出掛けもままならず。楽しくお茶しながらおしゃべりする事も出来ない日々。
今まであたり前の様に思っていた事が出来ない生活。誰が想像したのでしょうか？
これからの生活の仕方が少し変化してくるかも知れませんネ。
とりあえず御身体大切にして、出来ることから始めていきませんか!!

☆雲南サロン陽だまり☆

◆9月のサロン 中止とします。
お問い合わせ：
小林(電話 090-5370-4689)

☆げらげら公楽歩のご案内☆

9月の公楽歩も安心・安全のため中止します。
【お問い合わせ】小林(電話 090-5370-4689)

♪からだを動かして気分転換しましょう♪

眠れない日が続いたりしたときに、軽い運動やリラクゼーション法（ゆっくりと呼吸をする、力を抜くなど）してみませんか。今回は、両腕の力を抜いて振り、筋肉や関節をほぐす運動を紹介します。



●前後に腕を振りましょう。

- ① 足を肩幅に開きます。両足はハの字にならないように平行にします。
- ② 腕や肩の力を抜き、腕を前後に振ります。（前に3、後ろ7くらいの力で後ろをやや大きく振りましょう）

●ねじりながら腕を振りましょう。

- ① 腕の力を抜いたまま腰をひねって胴体を軸回転させます。
- ② 体にまわりつくように腕を振ります。

雲南サロン「陽だまり」は参加料など必要ありません。お気軽にお出かけください！

第2・第4木曜日
午前10時～午後3時
雲南保健所内にて開設中！

《お問い合わせ先》

運営世話人 小林 貴美子	TEL090-5370-4689
島根県雲南保健所	TEL(0854)42-9641
雲南市役所保健医療介護連携室	TEL(0854)40-1095

雲南サロン「陽だまり」

第152号 R2.10

雲南サロン「陽だまり」のめざすものとして、病気について不安を抱える患者同士（または家族）が交流することで支え合い、がんという病気の予防や検診の必要性について、患者（または家族）の立場から、普及啓発していけたらと考えています。



朝晩が涼しいと言うより寒さを感じるようになってきました。稲刈りも順調に進み、もう新米を口にしている方も多いのではないのでしょうか。食欲の秋、読書の秋、今年はスポーツの秋とは言えませんが、コロナがなかなか収まりませんね。スティホームも長くなり、ストレスが溜まるようになってきました。適度な運動や、唄を口ずさんでみるなど気分転換を考えてみてください。インフルエンザの予防注射も早めをお願いします。

雲南サロン陽だまり 10月のサロン中止とします

【お問い合わせ】
小林（電話 090-5370-4689）

☆げらげら公楽歩のご案内☆

10月の公楽歩、安心、安全の為、中止します。

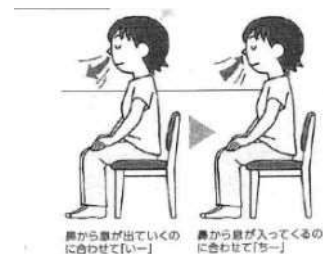
【お問い合わせ】
小林（電話 090-5370-4689）

♪からだを動かして気分転換しましょう part2♪

眠れない日が続いたりしたときに、軽い運動やリラクゼーション法（ゆっくりと呼吸をする、力を抜くなど）してみませんか。今回は、呼吸法を紹介します。

○瞑想：数息観（すそくかん）

- ① 背筋を伸ばして座る。
 - ② 深呼吸を3回（口から、吐くほうが先）
 - ③ 軽く閉眼し、鼻から出入りする息を数える。
 - ④ 10まで数えたら1に戻り繰り返す（途中で音や心配事で気持ちがそれでも、そういう自分にオッケーとやさしく声かけし、1に戻る）
- * 3～5分を目安に続け、慣れてきたら時間をのばす。



雲南サロン「陽だまり」は参加料など必要ありません。お気軽にお出かけください！

第2・第4木曜日
午前10時～午後3時
雲南保健所内にて開設中！

《お問い合わせ先》

運営世話人 小林 貴美子	TEL090-5370-4689
島根県雲南保健所	TEL(0854)42-9641
雲南市役所保健医療介護連携室	TEL(0854)40-1095

雲南サロン「陽だまり」

第153号 R2.11.1

雲南サロン「陽だまり」のめざすものとして、病気について不安を抱える患者同士（または家族）が交流することで支え合い、がんという病気の予防や検診の必要性について、患者（または家族）の立場から、普及啓発していけたらと考えています。




朝晩冷え込む様になりましたね。コタツやホットカーペット、温風ヒーターなど寒さ対策の準備がすすんでいることでしょう!!

昼間は家の中より外の方が暖かさを感じますね。コロナウイルスの為に地域のまつりや秋のイベントが中止となり淋しいものがあります。

また、松江の方で患者が出ました。GO TO トラベル、GO TO イートなどで他県から移動してくる方達もいます。どうしたら良いのかわかりませんが、御身大切に過ごしたいものですね。

雲南サロン陽だまり
11月のサロン中止します。
 【お問い合わせ】
 小林（電話 090-5370-4689）

げらげら^{くらぶ}公楽歩のご案内
 11月の公楽歩、安心、安全の為中止にします。
 【お問い合わせ】
 小林（電話 090-5370-4689）



島根県立大学4年生が保健所実習にきました。小林さんから、雲南サロン「陽だまり」の活動や、お話しをお聞きしました。♪



病気（がん）になっても **A（明るく）、T（楽しく）、M（前向きに）** 生きる！
1日5回笑って5回感動しましょう。

生き方を学びました!!
ありがとうございました。



雲南サロン「陽だまり」は参加料など必要ありません。お気軽にお出かけください！

第2・第4木曜日
午前10時～午後3時
雲南保健所内にて開設中！

《お問い合わせ先》
 運営世話人 小林 貴美子 TEL090-5370-4689
 島根県雲南保健所 TEL(0854)42-9641
 雲南市役所保健医療介護連携室 TEL(0854)40-1095

雲南サロン「陽だまり」

第154号 R2. 12. 1

雲南サロン「陽だまり」のめざすものとして、病気について不安を抱える患者同士（または家族）が交流することで支え合い、がんという病気の予防や検診の必要性について、患者（または家族）の立場から、普及啓発していけたらと考えています。



11月は寒暖差が有り、体温調節や着る物など大変でした。今年もあと1か月となりましたね。3月からコロナウイルス騒ぎで私達の生活にもいろいろな変化がありました。マスク着用、手指消毒、不要不急の外出禁止、3密（密集、密接、密室）を避ける。自粛生活 etc・・・第2波を乗り越え、少し落ちついたところで、GOTOトラベル、GOTOイートなどが始まりましたが、又、第3波がやってきました。北海道、関東地方、大阪など日本中でコロナ患者が増加している状況です。本当にこの先、どうなっていくのでしょうか！これから寒さが厳しくなっていくと思われまますので、体調管理をしてくださいね。師走を迎え何かと気忙しい気分になりますが、安全運転心がけてください。

♪雲南サロン陽だまり♪

12月のサロン、クリスマス会は中止します。

【お問い合わせ】 小林
(電話 090-5370-4689)



☆げらげら公楽歩のご案内☆

12月の公楽歩、Xmas会は中止にします。

【お問い合わせ】 小林
(電話 090-5370-4689)

今年3月から“サロン陽だまり”、“げらげら公楽歩”は、新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、中止してきました。皆様とお話しも出来ず、お茶を飲む時間を持つことも出来ませんでした。淋しかったですね。来年はどうなるのかまだわかりませんが希望をもって過ごしたいと思います。



健康長寿「+1」(プラスワン)活動で、自立して生活できる期間を延ばしましょう。

・「+1」(プラスワン)とは、減塩、運動、野菜摂取、たばこ対策などの取り組みを何か1つ日常生活に加えることで、健康意識を高め、生活習慣病の改善につなげる取り組みです。

<Part I お酒を控えましょう>・日本酒なら1合(180ml)、ビール(500ml缶)なら1本が1日の適量です。・週に2日はお酒を飲まない日をつくりましょう。* 飲酒する頻度が少なくとも1度に飲む量が上記適量以上だと生活習慣病のリスクを高める恐れがあります。

雲南サロン“陽だまり”にお気軽にお出かけください！

雲南サロン“陽だまり”は
第2・第4木曜日:10時~3時
雲南保健所内にて開設中！

《お問い合わせ先》

運営世話人 小林 貴美子 TEL090-5370-4689
島根県雲南保健所 TEL(0854)42-9641
雲南市役所保健医療介護連携室 TEL(0854)40-1095

雲南サロン「陽だまり」

第155号 R3. 1. 1

雲南サロン「陽だまり」のめざすものとして、病気について不安を抱える患者同士（または家族）が交流することで支え合い、がんという病気の予防や検診の必要性について、患者（または家族）の立場から、普及啓発していけたらと考えています。



新年明けましておめでとうございます。

昨年末からの大雪で群馬県などでは2m近い降雪で孤立した地域があったり、道路渋滞が起きたりして年末に向かって大変でした。




昨年3月頃からのコロナウィルスの感染により世界中が、日本の人々が今までの生活が出来なくなりましたね。未だに終息する気配が感じられません。この先どうなっていくのでしょうか！
どうすれば良いのか心配と不安を抱えての令和3年が始まりました。今、私達に出来る事、しなければいけない事は何なのでしょう!! 御身大切にして、ご自愛してお過ごしくださいね。

 **雲南サロン陽だまり**
1月のサロンは中止します。

【お問い合わせ】
小林（電話 090-5370-4689）

☆げらげら公楽歩くらぶのご案内☆

1月の公楽歩は、安心、安全の為中止にします。



【お問い合わせ】小林（電話 090-5370-4689）

健康長寿「+1」（プラスワン）活動で、自立して生活できる期間を延ばしましょう!
・「+1」（プラスワン）とは、減塩、運動、野菜摂取、たばこ対策などの取り組みを何か1つ日常生活に加えることで、健康意識を高め、生活習慣病の改善につなげる取り組みです。

- 〈Part II 減塩を目指しましょう〉
- 塩分は 1 日男性8gまで、女性7gまでが目安です。→普段食べている食品にどのくらい塩分が含まれているのか、栄養成分表示をチェックしてみましょう。
 - 野菜や果物などカリウムを多く含む食品を積極的に食べましょう。
*カリウムは体内の余分な塩分(ナトリウム)を体の外へ排泄する働きがあります。
*腎臓に病気のある人はカリウムの摂取について主治医に相談をしてください。
 - 1日3食バランス良く食べましょう。

雲南サロン「陽だまり」は参加料など必要ありません。お気軽にお出かけください!

雲南サロン「陽だまり」は
第2・第4木曜日
午前10時～午後3時
雲南保健所内にて開設中!

《お問い合わせ先》

運営世話人 小林 貴美子 TEL090-5370-4689
島根県雲南保健所 岡 TEL(0854)42-9641
雲南市役所保健医療介護連携室 TEL(0854)40-1095

雲南サロン「陽だまり」



第156号 R3.2.1

雲南サロン「陽だまり」のめざすものとして、病気について不安を抱える患者同士（または家族）が交流することで支え合い、がんという病気の予防や検診の必要性について、患者（または家族）の立場から、普及啓発していけたらと考えています。



年末の大雪、新年の大雪、冷え込みの厳しさで、久しぶりに氷柱を見ました。30～40年前ぐらいは当たり前の様な大雪でしたが地球温暖化(?)の影響でしょうか？山間部はまだ積雪が残っているみたいですが、平地では、雨や暖かさで溶けましたね。コロナの為にまだまだ今までの様な日常には戻れませんが、早く良い方向へ進展して欲しいですね。



2月雲南サロン陽だまり

2月のサロンは中止します。

【お問い合わせ】
小林（電話 090-5370-4689）

げらげら公楽歩^{くらぶ}のご案内

2月の公楽歩は、安心、安全の為に中止します。

【お問い合わせ】
小林（電話 090-5370-4689）



健康長寿「+1」(プラスワン)活動で、自立して生活できる期間を延ばしましょう!

・「+1」(プラスワン)とは、減塩、運動、野菜摂取、たばこ対策などの取り組みを何か1つ日常生活に加えることで、健康意識を高め、生活習慣病の改善につなげる取り組みです。

<PartⅢ からだを動かしましょう!>

- 日常生活の中で意識して身体を動かしましょう。
エレベーターを使わず階段を利用する。テレビ体操をする等...
- 運動する習慣を身につけましょう。
*自分にできる運動をみつけましょう。

雲南サロン「陽だまり」は参加料など必要ありません。お気軽にお出かけください!

第2・第4木曜日

午前10時～午後3時

雲南保健所内にて開設中!

(現在中止中です。お電話は受け付けます。)

《お問い合わせ先》

運営世話人 小林 貴美子	TEL090-5370-4689
島根県雲南保健所	TEL(0854)42-9641
雲南市役所保健医療介護連携室	TEL(0854)40-1095

雲南サロン「陽だまり」

第157号 令和3.3.1

雲南サロン「陽だまり」のめざすものとして、病気について不安を抱える患者同士（または家族）が交流することで支え合い、がんという病気の予防や検診の必要性について、患者（または家族）の立場から、普及啓発していけたらと考えています。



寒かったり、暖かかったり、1日の寒暖差にとまどいを覚えてしまいますね。春はもうそこまで・・・という感じなんです！？

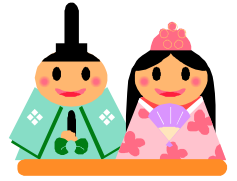
コロナウィルス騒ぎが始まって1年が過ぎてしまいましたね。

やっとワクチン接種が始まりましたが、全国民に行き渡るのは

いつの事でしょうか！？ 都会での感染者は減少しているとは言うものの、収束した訳ではありません。残念ながら雲南でまた出てしまいました。

誰もが気をつけて、マスク着用・手指消毒・密にならない行動を続けています。

私は大丈夫と思わずに御身大切に自分達に出来る事を続けていきましょう！！



☆雲南サロン陽だまり☆

◆ 3月のサロンは中止します。

【お問い合わせ】

小林（電話 090-5370-4689）

☆げらげら公楽歩くらぶのご案内☆

◆3月の公楽歩は、安心安全の為に中止します。

場所：島根大学医学部附属病院内
3階 ほっとサロン

【お問い合わせ】

小林（電話 090-5370-4689）

健康長寿「+1」（プラスワン）活動で、自立して生活できる期間を延ばしましょう！

・「+1」（プラスワン）とは、減塩、運動、野菜摂取、たばこ対策などの取り組みを何か1つ日常生活に加えることで、健康意識を高め、生活習慣病の改善につなげる取り組みです。

<PartIV 禁煙しましょう！>

●禁煙治療（*1）、禁煙支援薬局、「まめなくん」の禁煙手帳（*2）を活用して、禁煙にチャレンジしましょう。

（*1）条件を満たせば健康保険が適用されます。

（*2）ご希望の方は、雲南保健所健康増進課（TEL 0854-42-9636）までお問い合わせください。

雲南サロン「陽だまり」は参加料など必要ありません。お気軽にお出かけください！

第2・第4木曜日

午前10時～午後3時

雲南保健所内にて開設中！

《お問い合わせ先》

運営世話人 小林 貴美子

TEL090-5370-4689

島根県雲南保健所 岡

TEL (0854) 42-9641

雲南市役所保健医療介護連携室

TEL (0854) 40-1095