

ほっとサロン浜田だより

(がん患者と家族のサロン)

2024年5月号

5月は、1・8・15・22日

8日は女性だけのサロン



風薫る季節となり、花壇や畑、山々の彩りは日々変化し植物の生長の勢いに圧倒されています。日中の気温が上昇してくるこの時期は、熱中症予防対策をして健康で過ごしましょう。

(熱中症予防について)

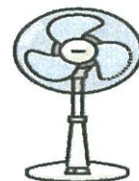
(室内) 扇風機やエアコンで温度を調節して遮光カーテン、すだれ、打ち水が有効です。

(室外) 日傘や帽子の着用、日陰の利用、こまめな休憩、天気の良い日は日中の外出をできるかぎり控えましょう。

(からだの蓄熱を避けるために)

- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、身体を冷やす

★室内や、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分・スポーツドリンクを補給しましょう。



フリーマーケットひまわり



(7日) オカリナSOSさん



(28日) 笑舞会さん



イベント案内

♥ イベントに参加して頂きました。


5月5日 お菓子のつかみ取り(ひとり1回)10時~
手品は11時~

NAF 竹田屋の欵ちゃんやき(大判焼き)
の販売あります



里親さんから送って頂いた猫ちゃんの写真を展示しています。引き取られた時には、とっても小さかったのですが、大きくなってとっても可愛いですよ。(=^・^=)

【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
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