

雲南サロン「陽だまり」

第193号 R6. 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。



朝、日中、晩と寒暖の差が激しいです。2月の温度差には本当に身体がついていきませんでしたネ！！3月は卒業、就職、進学など何かと忙しい時期でもあります。

体調管理をして、もうそこまで来ている春を待ちたいと思います。

雲南サロン陽だまり

日時: 3月14日(木) 10:00~12:00

飲み物をご持参ください（食事不可）
マスク着用をお願いします。

【お問い合わせ】

小林（電話 090-5370-4689）

☆認知症の人と家族の会サロン☆

「色えんぴつ」

日時: 3月7日(木) 10:00~12:00

飲み物をご持参ください（食事不可）
マスク着用をお願いします。

【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。

〈PartⅡ 減塩を目指しましょう〉

●塩分は1日男性7.5gまで、女性6.5gまでが目安です（日本人の食事摂取基準（2020年版））。→普段食べている食品にどのくらいの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！



《お問い合わせ先》

運営世話人 小林 貴美子

TEL 090-5370-4689

島根県雲南保健所 大田

TEL (0854) 42-9674

雲南市役所保健医療介護連携室

TEL (0854) 40-1095