

雲南サロン「陽だまり」



第170号 R4. 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。



朝晩はまだ寒さを感じますね。でも昼間の暖かさは何とも気持ちの良いものです。桜の開花が楽しみです。 コロナ騒ぎも3年目となりました。

「陽だまり」の12周年、13周年、14周年の記念日も開催することが出来ませんでした。患者さんも病気の不安、コロナへの不安を抱えて過ごしています。本当に1日も早い収束が望まれます。



雲南サロン陽だまり

4月のサロンは中止します。

【お問い合わせ】
小林(電話 090-5370-4689)



☆げらげら公楽歩のご案内☆

4月の公楽歩は安心、安全のため中止します。

【お問い合わせ】

小林
(電話 090-5370-4689)



健康のために、野菜をプラス70g（一皿）・マイナス1gの減塩をしてみましょう。

ゆずとほうれん草の磯香あえ



材料と分量（2人分）

- ほうれん草：150g ●かまぼこ：20g
- もみのり：2g ●しょうゆ：小さじ1
- ゆず：10g ●ゆずのしぼり汁：適量

1人分：エネルギー 38kcal、
塩分…0.6g 野菜量…約75g

【作り方】

- ① ほうれん草は色よく茹で、2cmに切り、しょうゆを少々ふりかけておく。
- ② ゆずの皮をせん切りにする。
- ③ かまぼこは、薄く短冊切りにする。
- ④ もみのりはさっと焼いてもみほぐす。
- ⑤ ①③④を混ぜ合わせ、しょうゆと
- ⑥ ゆずのしぼり汁で和える。

②のゆずのせん切りを上から散らす。

ほうれん草は小松菜、かまぼこはちくわなど、その時期にあるもので！

ほうれん草は酸で変色するので、ゆずのしぼり汁は食べる直前に！



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171号 R4. 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。



早いものでもう5月ですね。連休ですが、どこに行くにしても怖いものがありますね。島根県、コロナ患者、クラスターが止まりません。どうすればいいのでしょうか。コロナ禍のマスク生活も慣れて、当たり前のようにになりましたが、この先の行方・方向が見えて来ません。本当に1日も早い収束が望まれますね。田んぼの準備が進んでいます。早いところは田植えが始まりますね。今年も美味しいお米が収穫できるといいですね。



雲南サロン陽だまり

5月のサロンは中止します

【お問い合わせ】

小林（電話 090-5370-4689）



☆^{くらぶ}げらげら公楽歩のご案内☆

◆5月の公楽歩は、安心安全の為中止します。

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）



体にいいってホントにホント？

健康食ブームで日本食が見直されています。豆や魚、海藻はその代表です。体にいいものを食べて、イキイキした毎日を送りたいですね。今回は『豆類』です

★「畑の肉」大豆は優良食品です★

豆類の代表、大豆。良質のタンパク質が豊富。コレステロールを下げるリノール酸やサポニン、老化防止に有効なレチシンやビタミンE、高血圧や成人病の予防にいいカリウムなどを多く含む優良食品です。水煮や缶詰を使えば手軽に調理できます。

★味噌と納豆は発酵食品の傑作★

タンパク質がアミノ酸にまで分解されている味噌は消化吸収率が抜群。がんの抑制作用があることも証明されています。消化されやすいのは納豆も同じです。あのねばねばの中のナットウキナーゼには、脳や心臓にできた血栓を溶かす力があります。

★カロリー控えめの豆腐はダイエットにも★

栄養面で大豆の持つ特徴をほぼ受け継いでいる豆腐。木綿豆腐の方がミネラルが多く、カリウムは絹ごし豆腐の方が大。低カロリーでビタミンやミネラルが豊富なのは「おから」も同じ。ダイエットにも最適です。

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！

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
ただいまお休み中

《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 平田 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172号 R4. 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。



朝方はまだ何となく肌寒いですね。そして、日中の暑さは身体に堪えます。6月を迎えました。月日の経つのは本当に早いですね。島根県、毎日クラスターが発生しています。雲南市も出ています。事業所、学校、運動施設、役所、消防署、警察署など場所も相手も様々です。コロナウイルス感染症、この先どうなっていくのでしょうか。ウィズコロナの生活をしていますが、まだまだ恐怖です。できる対策をしっかりとってお身体大切にお過ごしください。

雲南サロン陽だまり

6月のサロンは中止します

【お問い合わせ】

小林（電話 090-5370-4689）



☆^{くらぶ}げらげら公楽歩のご案内☆

◆6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）



ちょっとためになる話 ～やる気を出すためのヒント集より

ある人が、大企業110社の社長が求めている社員像として一様に出てくるのが「やる気」である、という本を読み、その中で「やる気」を生み出すための工夫について、各社長が語っている部分を抜き出していました。

20項目ほどあげられています。ピタッとくる項目があれば、ぜひ自分のものにしてみてくださいね。

- ★ 一人でこもるな、人と競う場を自分でつくりだせ
- ★ やる気のある友達と、好んで求めよ
- ★ 不退転の目標＝戦略を、自分でつくれ
- ★ 好きだ、好きだと繰り返して、自分の仕事に惚れよ
- ★ 何事も、勢いのあるものをみつけて乗ってみよ

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
＊ただいまお休み中＊

《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 平田 TEL(0854)42-9666
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」

July

第173号 R4. 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。



なんともいえない暑い日が続いていますね。この先が思いやられます。実は私、不覚にも熱中症になってしまいました。

25日に静脈注射と点滴をしてもらいました。22日の夜は眠れなくて何度もトイレに起きましたがたいして出ないのです。そして、23日、24日から疲労感・倦怠感が出てきました。食欲もなくなりました、全くです。

立っている、起きているのがつらくてごろごろ横になりたい。頭痛とかはありませんでした。

水分補給、塩分補給はしているつもりでした。二日間なんとかなるのではと思っていましたが、やはりおかしい?とかかりつけ医に行きました。血圧高め私ですが、計ると上が104、下が64と今までに目にしたことのない数値でした。ふらふらする訳ですよ。食前、食後の薬も出ていますので、少しずつは食べれるようになっていました。

日に日に元気になりつつあります。どこで熱中症になるかわかりませんが、本当に気をつけていないと怖いです。

これから夏本番です。皆様もお身体大切にしてお過ごしください。

雲南サロン陽だまり

7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☆

◆7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）



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
ただいまお休み中

《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 平田 TEL(0854)42-9666
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175号 R4. 9. 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。



夏休みも終わり学校が始まりました。

稲刈りもあちらこちらで始まっています。早いところでは8月中旬からしているところも見かけましたよ。雨風で稲が倒れている田んぼもありました。

機械が入らないと手刈りで大変です。自然災害は怖いですね。

毎日のコロナ感染の報道には慣れてしまったというか、もうここまで来たら仕方ないのかなと思うようになってしまいました。4回目のワクチン接種もして、日々感染しないようにと自分ができる範囲で生活していますが、限界があります。

皆さん、どのように思い、考えられますか？



☆雲南サロン陽だまり☆

9月のサロンは中止します。

【お問い合わせ】

小林（電話 090-5370-4689）



☆げらげら公楽歩のご案内☆

◆9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）

☆9月はがん征圧月間です。皆さん、がん検診を受けましょう☆



がんは自覚症状がないまま進行していくため、早く見つけるためには『定期的ながん検診』が大切です。

コロナ禍でも、がんは待ってくれません。

がん発見の機会を見逃さないため、自覚症状のない健康なうちから『今すぐ』検診を受けて、早期発見しましょう

★★詳しくは・・・お勤めの職場やお住まいの市町に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

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
ただいまお休み中*

《お問い合わせ先》

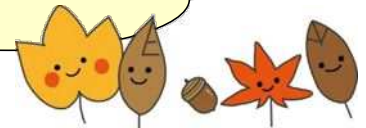
運営世話人 小林 貴美子 TEL090-5370-4689
島根県雲南保健所 平田 TEL(0854)42-9666
雲南市役所保健医療介護連携室 TEL(0854)40-1095

雲南サロン「陽だまり」



第176号 R4. 10. 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。



朝晩本当に涼しくなりましたね。日中は動くともまだ汗が出たりして着るものが大変です。稲刈りも進んでいますね。コロナも何となく落ち着いてきたのかなという感じですが、これからはインフルエンザの流行も気になりますね。

早めの対処でご自身の体調に気をつけてください。お身体大切にお過ごしくださいね。

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）

疲労を軽減する食事の紹介

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日どれくらい食べるといいの？ 鶏の胸肉 100g 程度（イミダゾールジペプチド 200mg）

★鶏の胸肉の調理法は？ 『蒸す』『ゆでる』『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。『蒸す』『ゆでる』ことで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出来ます



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 平田 TEL(0854)42-9666
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177号 R4. 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。



寒くなりましたね。今年もあと2ヶ月となりました。
なかなかコロナの終息はみえず第8波に入ろうとしています。
5回目のワクチン接種もあるみたいです。

経済復活支援で旅行や飲食が自由になってきましたね。

大事なことだとは思いますが、「はいそうですね!!」とすんなり受け入れることが出来ません。
これからインフルエンザ流行と共にコロナ禍の生活がどうなっていくのか、まだまだ心配ですね。
皆様、体調管理をしてお身体大切にお過ごしくださいね。



雲南サロン陽だまり
11月のサロン中止とします

【お問い合わせ】
小林（電話 090-5370-4689）

☆げらげら公衆歩のご案内☆

11月の公衆歩、安心、安全の為、中止します。

【お問い合わせ】
小林（電話 090-5370-4689）

ちょっとためになる話～やる気を出すためのヒント集より

大企業110社の社長が求めている社員像として一様に出てくるのが「やる気」である、という本を読み、その中からやる気を生み出すための工夫について各社長が語っている部分を抜き出している人がいました。

20項目あげられており、ぴたっとくる項目があればぜひ自分のものにしてみてくださいね。



- ★上司に反論してみよ
- ★自分の「座右の銘」をもて
- ★空振りの三振をせよ。見送りの三振をするな
- ★あるところでナンバーワンになれ
- ★こだわるところを捨てよ



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 平田	TEL(0854)42-9666
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」

December

第178号 R4. 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。



冬の寒さになりつつありますが、日中は寒暖差があり体温調節や衣類なども考えてしまいますね。今年もあと1ヶ月となりました。

変わらないのコロナ禍で感染者が全国的に増え続けています。島根県も例外ではありません。物価高で値上がりが続いて大変です。今までのように生活が出来なくなってきていますね。



何かを節約、我慢しなければ…!? 誰に文句を言うことも出来ません!! ストレスを溜めないように過ごさなくてははいけないと思いますが…!? 来年こそはと願いながら、良い新年を迎えてくださいね。体調管理、よろしくお願いたします。

雲南サロン陽だまり
12月のサロン中止とします

【お問い合わせ】
小林（電話 090-5370-4689）

☆げらげら公衆歩のご案内☆

12月の公衆歩、安心、安全の為、中止します。

【お問い合わせ】
小林（電話 090-5370-4689）

ちょっとためになる話～やる気を出す

大企業110社の社長が求めている社員像として一様に出てくるのが「やる気」である、という本を読み、その中からやる気を生み出すための工夫について各社長が語っている部分を抜き出している人がいました。20項目あげられており、ぴたっとくる項目があればぜひ自分のものにしてみてくださいね。



- ★ 日頃の生活でやりたいことを自分の場に照らしてみよ
- ★ 何かひとつ、とことんやってみよ。いろいろな気づきがやる気を起こす
- ★ 何事も頭だけで考えず、手を汚してみよ
- ★ 自分の長所の活かし方を考えよ
- ★ まず走れ。それから考えよ。走り出すくせをつけよ



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 平田	TEL(0854)42-9666
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」

January

第179号 R5. 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。

昨年もまた、コロナが収束しませんでしたね。いつまでこの様な状態で過ごさなくてはいけないのか不安になります。新しい年を迎えて、夢や希望に向かって進みたいですね。

これから益々寒さが厳しくなってきます。風邪などひきません様に体調管理をしてお過ごしくださいね。

今年もよろしくお願ひ申し上げます。



雲南サロン陽だまり
1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☆

1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）

ちょっとためになる話～ヤル気を出す

大企業110社の社長が求めている社員像として一様に出てくるのが「やる気」である、という本を読み、その中からやる気を生み出すための工夫について各社長が語っている部分を抜き出している人がいました。20項目あげられており、ぴたっとくる項目があればぜひ自分のものにしてみてくださいね。

- ★ 何事にもやさしさをもって接せよ。相手の喜びがますますヤル気にさせる
- ★ 貪欲をもって近づけ
- ★ 人前で公言し、自分をやらざるを得ないように追い込め
- ★ 何事もやる方が楽で、やらない方が苦だと信ぜよ
- ★ 小さな成功を積み重ねよ

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 平田 TEL(0854)42-9666
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180号 R5. 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。



寒さが厳しいですね。雪もどのくらい積もるのでしょうか!?

久しぶりの大雪で除雪、雪かきも大変です!!

コロナは収束の気配がなく、濃厚接触者があちらこちらで出ています。

検査をすると陽性反応ですが、発熱や喉の痛みなど身体には異常が出ない人が

多いとか。怖いですね。

体調管理をして、風邪などひかないようにお身体大切にしてお過ごしください。



雲南サロン陽だまり
2月のサロン中止とします

【お問い合わせ】
小林（電話 090-5370-4689）



☆げらげら公衆歩のご案内☆

2月の公衆歩、安心、安全の為、中止します。

【お問い合わせ】
小林（電話 090-5370-4689）



知ってくださレタスにつて

栄 養

約 95%が水分、カルシウムなどを含むほか、色の濃いリーフレタスなどはカロテンが豊富です。

選 び 方

切り口が白く、葉のハリ・艶のいいものが新鮮です

保存方法

ビニール袋に入れるなど乾燥に気をつけて、縦長のものは立てて保存します



少し水気を残したまま、ちぎって冷蔵庫で冷やすとぱりっとした食感が楽しめます（水に放すより、栄養素のロスが減らせます）



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 平田	TEL(0854)42-9666
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181号 R5. 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。



3月を迎えました。春はそこまでと感じますが、まだ寒いですね。コロナ禍が過ぎました。感染者も少なくなってきたはいますが、この先大丈夫なのでしょうか!?



マスク生活に慣れましたが、マスクを外した生活には賛否両論があるようです。「サロン陽だまり」を4月から再開したいと考えてはいるのですが、月2回を1回にして時間を短縮してでも始めたいと思います。皆さんの想いを聴かせてくださいね。

雲南サロン陽だまり
3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☆

3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）



令和5年3月28日は『雲南サロン』15周年ですが、令和2年からコロナのため中止にしてきました。12周年、13周年、14周年もしていません。



「陽だまり」「難病サロンひまわり」の合同Xmas会も同様です。今年度も無理のようですが、次年度16周年はなんとか頑張りたいと思っています。皆さま、よろしく願いいたします。

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 平田	TEL(0854)42-9666
雲南市役所保健医療介護連携室	TEL(0854)40-1095