



# 雲南サロン「陽だまり」

第158号 R3. 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。



桜の開花を楽しむ季節になりましたね。昨年同様、桜の下での飲食禁止なので、すこし淋しいものがあります。

緊急事態宣言解除により、コロナ感染者が増加しつつあります。4月、5月の連休などで人の動きが見られると思いますので、安心・安全の確認をしっかりとしてから、皆様とお会いしたいと思います。

## 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）

がんと診断された方のご家族とお話しをする機会がありました。「家族が手術をしたが、本人が、がんということを周囲へ伝えないでほしい」と言い、家族は本人の気持ちを尊重していた。今は、本人から周囲へ話すようになりました。」とお話してました。このことに関連した情報がありましたので『1. 周りの人に病気を伝える』『2. あらかじめ伝え方を考えておく』『3. 役割を一時的に代わってもらう』『4. 大きな決断は判断を急がない』『5. 生活や暮らしのことも相談する』の5回に分けてご紹介します。

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

がんと診断された方へ ～周りの人に病気を伝える～ ♪♪♪♪♪

治療が始まる前に、治療中や治療が一段落した後の生活や暮らしのことについて、ある程度考えておくことも大切です。がんの治療ではほとんどの場合、入院や定期的な通院、自宅療養が必要となるため、仕事や家事、社会活動、日常生活にも影響が及びます。このため、できれば周りの人に病気を伝える、理解と協力を得ておいたほうがよいでしょう。

\*\*\*\*\*

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  
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 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159号 R3. 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。



朝方の冷え込み、暖かさ、寒暖の差には身体がついていきませんね。連休が始まりましたがどこへ行くことも出来ません。島根は安全だからと他県から来られるのがとても心配ですね。

コロナは新しいウィルスが次から次と出ています。〇〇型変異ウィルス株と言われても私達にはよくわかりません。ワクチン接種もいつになることでしょうか!? 慣れは怖いですが!! 御身体大切にしてストレスを溜めない生活を考えて過ごしましょう。?



## ☆げらげら公楽歩のご案内☆

◆5月の公楽歩は、安全安心の為に中止します。

場所：島根大学医学部附属病院  
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♪

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）

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

がんと診断された方のご家族とお話しをする機会がありました。「家族が手術をしたが、本人が、がんということを周囲へ伝えないでほしいと言ひ、家族は本人の気持ちを尊重していた。今は、本人から周囲へ話すようになりました。」とのお話でした。このことに関連した情報がありましたので『1. 周りの人に病気を伝える』『2. あらかじめ伝え方を考えておく』『3. 役割を一時的に代わってもらう』『4. 大きな決断は判断を急がない』『5. 生活や暮らしのことも相談する』の5回に分けてご紹介します。

### がんと診断された方へ ～あらかじめ伝え方を考えておく～

周りの人に病気を伝える際には、必ずしも詳細に伝える必要はありません。しかし、自分が伝えたいことや聞かれそうなことについて、あらかじめメモにまとめるなど、答えを考えておくと、自分の考えを整理でき、落ち着いて伝えることができるでしょう。

「自分の病気を伝えるのは難しい」と思うこともあるかもしれませんが、すぐには伝えることができなくても、いずれかのタイミングで周りの人に伝えることを考えていくのは大切なことです。

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  
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160号 R3.6.1

**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。**



田植えが順調に進んでいる様子です。今年も豊作で美味しいお米が収穫出来ると良いですね。島根県では、毎日の様にクラスターが発生しています。心配ですね！！  
コロナワクチン接種が始まりました。無事に予約が取れましたでしょうか！？  
1日も早くワクチン接種を終えて、少しでも安心して生活が出来ると嬉しいです。早い梅雨入りで雨が降ったり止んだりです。体調管理をして、体調を崩さない様にしてお過ごしくださいね。



☆☆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）

## ☆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  
3階 ほっとサロン

【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

出典：国立がん研究センターがん情報サービスより

がんと診断された方のご家族とお話しをする機会がありました。「家族が手術をしたが、本人が、がんということを周囲へ伝えないでほしい」と言い、家族は本人の気持ちを尊重していた。今は、本人から周囲へ話すようになりました。」とのお話でした。このことに関連した情報がありましたので『1. 周りの人に病気のことを伝える』『2. あらかじめ伝え方を考えておく』『3. 役割を一時的に代わってもらう』『4. 大きな決断は判断を急がない』『5. 生活や暮らしのことも相談する』の5回に分けてご紹介します。

### がんと診断された方へ ～役割を一時的に代わってもらう～

がんを治療するために、今まであなたが家庭や社会、職場で担ってきた役割を、一時的に代わってもらう人を見つけておくことが必要になることがあります。

「いつも自分がしていることを誰かに代わってもらうのは寂しい」と感じてしまうかもしれません。しかし、これまであなたが周りの人の助けになり、支えになったこともきっとあったはずで。

**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161号 R3.7.1

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。



日中の暑さが日増しに厳しく感じられるようになってきましたネ。コロナワクチン予防接種は進んでいますか!? 1回目が済んだ方! 2回目も済んだ方! まだこれから接種を受ける方といろいろでしょうが、副作用も人によってそれぞれ違う様ですネ。



オリンピック、パラリンピックも開催されますが、賛否両論です。

コロナが1日も早く収まる事を願って、私達は、マスク着用、手指消毒、3密の回避など出来ることを守って御身大切に過ごしましょう。

## ☆☆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3階 ほっとサロン

【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

出典：国立がん研究センターがん情報サービスより

がんと診断された方のご家族とお話しをする機会がありました。「家族が手術をしたが、本人が、がんということを周囲へ伝えないでほしいと言い、家族は本人の気持ちを尊重していた。今は、本人から周囲へ話すようになりました。」とお話しでした。このことに関連した情報がありましたので『1. 周りの人に病気のことを伝える』『2. あらかじめ伝え方を考えておく』『3. 役割を一時的に代わってもらう』『4. 大きな決断は判断を急がない』『5. 生活や暮らしのことも相談する』の5回に分けてご紹介しています。

### がんと診断された方へ ～大きな決断は判断を急がない～

仕事をしている方は、さまざまな理由から退職などを考えることもあるかもしれません。しかし、いつもより心身が弱っているときに、退職など生活の大きな変化について結論を出すのはできるだけ避けましょう。まずは、心と体の状態を落ち着かせることを優先させることが大切です。決断するのはそれからでも決して遅くはありません。

\*\*\*\*\*

## 雲南サロン「陽だまり」

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

## 《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」

August

第162号 R3. 8. 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。



毎日本当に暑いですネ。如何お過ごしでしょうか!?オリンピックが始まってステイホームするにはTV観戦で時間を過ごす事が出来助かりますネ。反面、東京では、3千人を超える感染者が出ています。島根県内も毎日のように感染者が出ていますネ。

高齢者へのワクチン接種は進んでいる様ですが、若者達へはこれからです。1日も早くワクチン接種が全員に行き渡り、重症化しない事を願います。そしてコロナが終息する事を祈るばかりです。

熱中症対策も忘れない様をお願いしますネ!!

☆☆雲南サロン陽だまり☆☆

8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☆

◆8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）

島根大学医学部看護学科の学生さんが保健所実習中に、「雲南サロン陽だまり」について小林さんのお話をお聴きしました。



雲南サロン陽だまりの再開を願っています!!

学生さんの感想より

- ♥ 貴重な体験とお話をありがとうございました。
- ♥ 「知らないとわからないことや病気になってみないとわからないことがある」そんな中で患者さんやご家族にとってサロンはとても安心できる貴重な場だろうと感じました。
- ♥ がんサロン等、同じ状況にある人同士の交流の機会があるから「一人で抱え込まずに地域で暮らせる」ことへつながっていると感じました。
- ♥ 私は一人で抱え込まずに「なんとかなる」という気持ちで心に余裕が生まれ前向きになれる気がしました。



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!

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)42-9638  
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163号 R3.9.1

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。



残暑が厳しいと言うよりも、雨が降ったり止んだり、蒸し暑いですネ。  
コロナ患者、クラスターが全国的にまん延しています。  
島根県も毎日の様に何処かで出ています。  
コロナもだんだんに変異して、勢いが強くなっています。  
今年も祭りや、スポーツなどのイベントは出来ないのでしょうか!?  
淋しいですネ。それでも、気持ち前向きで一日一日を大切に過ごしていきたいですネ。



## ☆☆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。☆☆☆

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

がんと診断された方のご家族とお話しをする機会がありました。「家族が手術をしたが、本人が、がんということを周囲へ伝えないでほしいと言い、家族は本人の気持ちを尊重していた。今は、本人から周囲へ話すようになりました。」とのお話でした。このことに関連した情報がありましたので『1. 周りの人に病気のことを伝える』『2. あらかじめ伝え方を考えておく』『3. 役割を一時的に代わってもらう』『4. 大きな決断は判断を急がない』『5. 生活や暮らしのことも相談する』の5回に分けてご紹介しています。

### がんと診断された方へ ～生活や暮らしのことも相談する～

がんを治療することは大切ですが、一方でこれからの生活や暮らしのことを考えることも大切です。例えば、仕事や家事、育児のこと、医療費や生活費など経済的なことなどについてです。

「生活の支援が必要なとき」活用できるさまざまな助成・支援制度や介護・福祉サービスがありますので、心配や不安があれば遠慮せず、担当医やがん相談支援センターのスタッフに相談しましょう。

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》

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！！

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164号 R3.10.1

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。



朝晩寒く感じる時がありますネ。  
稲刈りが順調に進み、秋の味覚、柿、栗、松茸などが出る様になりましたネ。



まん延防止が解除になりましたが、予防接種を2回受けた人達がまた、患者になるという新型コロナ「ブレイクスルー」という言葉を耳にする様になりました。うがい、手洗い、マスク着用、3密回避不用不急の外出はしないというルールを守って、出来る事はやっているのに、本当にこの先どうなるのか予想も出来ず、怖いものがありますネ。

でも、この先も御身大切にして前向きに1日1日を大切に過ごして行きましょう！！

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<sup>くらぶ</sup>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）

## ♪必ず元気が出る言葉！？の紹介♪

今回は、心理カウンセラーの方が『必ず元気が出る言葉』に記載されていたものを紹介します。同じ言葉でも受け止め方で気持ちの持ち方も変わるのかなと感じています。

“あきらめのいいところが僕の長所なんだ。” のび太 「心に響くドラえもん名言集」より  
「継続は力なり」という言葉は有名ですが、「ネバーギブアップに逃げるな」（あきらめない選択をすることで現実を直視するのを避けるな）という言葉もあります。あきらめる（手放す）ことは、新しい何かを掴んでいくことにもつながっていると思います。

\*\*\*\*\*

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 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165号 R3.11.1

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。コロナ感染者は日に日に少なくは、なっていますが、インフルエンザが入ってくると、どうなるのでしょうか!? 近頃、県外車を多く見かける様になりました。他県から来られる人達も増えてくるのでしょね。まだまだ安心感はありません!!

今年もあと2ヶ月です。早いですね。コロナ対策、インフルエンザ対策と大変ですが、御身大切に頑張りましょう!!


**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<sup>くうぶ</sup>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）




『JAしまね雲南女性部と島根タオル帽子の会』より、雲南サロンにタオル帽子が寄贈されました。(10/25)

治療の副作用時に役立ててほしいと雲南サロンへタオル帽子が寄贈されました。必要な方は保健所へご連絡ください。♪



❤️❤️紹介❤️❤️  
 タオル帽子については「島根タオル帽子の会」で検索していただくと詳細がご覧になれます。

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。♪



学び続けることの大切さを学びました!!

今の生活が当たり前でないこと、受診することへの不安、早期受診・早期発見の大切さに気づきました。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 岡・小塚 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」

December

第166号 R3.12.1

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。



冬の寒さになりましたね。今年もあと1ヶ月となりました。今年もコロナ禍で、ワクチン接種などがあったりして、いろいろと大変でした!! 現在のところ、感染拡大が全国的にも、島根県も落ち着いている感じがしています。このまま収束してくれると嬉しいですね。これから寒さが厳しくなります。御身体大切にして体調管理してくださいね。

☆☆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）

## ★★★★ クリスマスやお正月に、星ゼリーはいかがでしょうか ★★★★★

- ① グレープフルーツ 120g は細かく刻み鍋に入れ、ゼラチン 2g を加えて火にかけて溶かし、80℃ くらいに冷ます。林檎ジュース 120cc もゼラチン 2g を加えて同様に作り冷ます。
- ② 牛乳 60cc もゼラチン 1g を加え①と同様に牛乳ゼリーを作り、パットに流し入れて固まったら星形で抜く。ゼリーカップに入れ、その上から①のグレープフルーツゼリーを流し入れ冷やす。完全に固まる前にその上に林檎ゼリーを流し、角切り林檎 60g を入れ固める。

\*クリスマスのお夕食にきれいな星ゼリーのデザートで楽しい気持ちに！  
食欲不振、嚥下困難、口内炎、嘔気の方に最適です。



\*\*\*\*\*

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！

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・小塚 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」

January

第167号 R4. 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。

昨年もコロナ騒ぎが収束せず、新しいオミクロン株が広がってきています。

マスク生活にも慣れてはきましたが、まだ自由な行動には規制がかかります。

3回目のワクチン接種が始まるようですが、これからも、うがい、手洗い、マスク着用、3密回避、不要不急の外出はしないを厳守して、今年も元気に過ごせたらと願っています。

♡雲南サロン陽だまりの開設にはもう少し時間が必要の様です。一日も早く皆様とおしゃべり出来ると嬉しいですネ♡♡♡♡



## 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）

## ☆げらげら公楽歩のご案内☆



1月の公楽歩は、安心、安全の為中止します。

【お問い合わせ】小林（電話 090-5370-4689）

## 今回は、歯とお口の秘められたチカラについてご紹介します。

・歯とお口の健康を保つことは、全身の健康や心の健康にも大きく影響します。いつもより長めに噛むことを意識して、『かむことの8大効果：①②③④⑤⑥⑦⑧』を実感してみませんか。



<雲南地区歯科衛生士会/島根県雲南保健所作成リーフレット 歯とお口のチカラより>

<p><b>ひ</b> 肥満を防ぐ</p> <p>脳の満腹中枢を刺激して食べ過ぎを防止する</p>	<p><b>み</b> 味覚の発達</p> <p>食べ物本来の味がわかる</p>	<p><b>こ</b> 言葉を正しく発音</p> <p>歯並びがよくなり、キレイな発音になる</p>	<p><b>の</b> 脳の働きを活発に</p> <p>脳の血流量が多くなる</p>
<p><b>は</b> 歯の病気・口臭予防</p> <p>かむとだ液が増え、殺菌作用が働く</p>	<p><b>が</b> がんを防ぐ</p> <p>かむとだ液が増え、発がん物質の毒素を消す</p>	<p><b>い</b> 胃腸の働きを促進する</p> <p>かむと消化酵素がたくさん出て、消化吸収を助ける</p>	<p><b>ぜ</b> 全身の能力向上</p> <p>よくかむと栄養が十分、吸収され、ちからがみなぎる</p>

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169号 R4. 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。



まだ寒い日が続いていますね。「まん延防止」が解除されましたが、感染者は出ています。3回目のワクチン接種も始まりましたが、まだまだ進んではない様子ですね。

コロナウイルス騒ぎが始まって2年が過ぎましたが、早いです!! 不自由な生活を強いられ、その中でも東京での夏のオリンピック、そして今年2月に北京の冬のオリンピックが開催されました。無事に終えて、ホームスティの時間を楽しむ事が出来て本当に良かったですね。

春はもうすぐと、菜の花や、桜の開花を楽しみに待っています。皆さんを笑顔にしてくれることを願っています。

## ☆雲南サロン陽だまり☆

3月のサロンは中止とします。

【お問い合わせ】

小林（電話 090-5370-4689）

## ☆げらげら公楽歩くらぶのご案内☆

3月の公楽歩は、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）

### ♪健康を保つために野菜1日350g以上摂取が目標。～あと50g食べましょう!～

・島根県民の野菜摂取量は、男性 313g、女性 277g です。特に 20～40 歳代で、野菜摂取量が少ない状況です。野菜は食物繊維やビタミン、ミネラルが豊富に含まれています。また、ナトリウム(食塩)の排泄を促すカリウムも多く含んでいます。野菜は1日 350g 以上の摂取を目標にしましょう。

#### ◆献立紹介◆しらすとチーズの簡単キャベツ蒸し【2人前】◆

キャベツ 5 枚、しらす干し 60g、ピザ用チーズ 40g、コンソメ顆粒小さじ 1/2、黒こしょう 少々、  
①キャベツは食べやすい大きさに切る。②耐熱容器に①のキャベツ 1/2 量を入れしらす半量、チーズをのせる。その上にキャベツ 1/2 量を加え、コンソメをふる。③ラップをかけて電子レンジ (600W) で 3 分 30 秒加熱し全体を混ぜ合わせる。

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