

## ほっとサロンだより



新型コロナウイルス感染症は、ますます深刻な状況となっていますね。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みせています。

日本でも、北海道に続き、東京で感染者が増加しています。首都圏で外出自粛の共同メッセージが出されました。

島根県はまだ患者が出ていない、確認されていませんが、この先どうなるのか不安は隠せないところです。

私達に出来ることは何なのでしょう！うがい、手洗い、マスクの着用、住まいの換気など、そして無用な外出は避けたいですね。

ご自身の体調管理に気をつけてください。

**※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため  
安全、安心、用心の基、4月のサロンはお休みします。**

### くらぶ げらげら公楽歩

中止します

場所：3階 ほっとサロン

※初めての方も大歓迎です

お問合せ：小林 090-5370-4689

### 日曜ほっとサロン スマイル

「スマイル」は、20～40代の  
女性ががん患者、難病患者のサロンです

中止します

場所：ほっとサロン

※初めての方も大歓迎です。

お問合せ：小林 090-5370-4689



4月はお休みします

ほっとサロンは、外来中央診療棟3階で、**毎週月曜日10時から15時まで**  
オープンしています。患者と患者家族の癒しの部屋（空間）です。  
無料ですので一度寄ってみてください。お待ちしております。

お問い合わせ先：0853-20-2545（がん患者・家族サポートセンター）

# ほっとサロンだより



朝方の寒さはどうしたものでしょうか？

日中、陽が当たっている時は、家の中よりも外の方が暖かいですね。

なかなかストーブやこたつが片付けられません。

それにしてもコロナウイルスの勢いが止まりません。

島根県にも感染者が出てしまい、誰もが怖い思いを抱いていることと思います。

不要不急の外出をやめて、「ステイホーム」

家の中で過ごすことを皆さん守りましょう。

**※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため  
5月のサロンはお休みします。**

## げらげら<sup>くらぶ</sup>公楽歩

中止します

場所：3階 ほっとサロン

※初めての方も大歓迎です

お問い合わせ：小林 090-5370-4689

## 日曜ほっとサロン スマイル

「スマイル」は、20～40代の  
女性ががん患者、難病患者のサロンです

中止します

場所：ほっとサロン

※初めての方も大歓迎です。

お問い合わせ：小林 090-5370-4689

サロンも催しも中止となり、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なくなってしまいました。コロナウイルスが一日も早く終息することを願っています。お体を大切にしてくださいね。



5月はお休みします

ほっとサロンは、外来中央診療棟3階で、**毎週月曜日10時から15時まで**オープンしています。患者と患者家族の癒しの部屋（空間）です。

無料ですので一度寄ってみてください。お待ちしております。

お問い合わせ先：0853-20-2545（がん患者・家族サポートセンター）

# ほっとサロンだより



田植えがすすんでいますね。昔と違って時期も少し早くなった様な気がしています。

コロナ騒ぎがなかなか収まる気配を感じられませんね。

感染拡大防止の規制が緩和されたとは言うものの、すぐには今までのような行動には出られないところでもあります。

3月、4月、5月とサロン活動など全てお休みしてきましたが、6月も引き続きお休みとします。

本当に安心して皆様とおしゃべりして笑える日まで「ステイホーム」を守りましょう。くれぐれもご自身、ご家族の体調管理をお願いします。

## ※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため 6月のサロンはお休みします。

### げらげら<sup>くらぶ</sup>公楽歩

中止します

3階 ほっとサロン

※初めての方も大歓迎です

お問い合わせ：小林 090-5370-4689

### 日曜ほっとサロン スマイル

「スマイル」は、20～40代の  
女性がん患者、難病患者のサロンです

中止します

※初めての方も大歓迎です。

お問い合わせ：小林 090-5370-4689

7月のほっとサロン 14周年は今のところ開催出来るかどうかわかりません。  
このような情勢になるとは誰もが考えられなかった  
ことです！！



6月はお休みします

ほっとサロンは、外来中央診療棟3階で、**毎週月曜日 10時から15時まで**  
オープンしています。患者と患者家族の癒しの部屋（空間）です。

無料ですので一度寄ってみてください。お待ちしております。

お問い合わせ先：0853-20-2545（がん患者・家族サポートセンター）

# ほっとサロンだより



朝方涼しさを感じる時もありますが、日中の暑さは厳しいものになってきましたね。

コロナ騒ぎが緩和されてきましたが、東京などではまだ患者が出ています。いろいろなことが解除されていく中で交通網が全面解除になり、島根県にも県外の方が入って来るようになります。

これは不安のひとつでもあります。

引き続き7月のサロンはお休みします。

**※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため  
7月のサロンはお休みします。**

## げらげら<sup>くらぶ</sup>公楽歩

中止します

場所：3階 ほっとサロン

※初めての方も大歓迎です

お問合せ：小林 090-5370-4689

## 日曜ほっとサロン スマイル

「スマイル」は、20～40代の  
女性ががん患者、難病患者のサロンです

中止します

場所：ほっとサロン

※初めての方も大歓迎です。

お問合せ：小林 090-5370-4689

今後の様子を見ながらではありますが、8月からサロンを再開する考えです。  
マスク着用、手指消毒などをした上で、

●時間短縮（午前10：00～12：00）

●飲物は各自ご持参ください

●入院中の患者様はご遠慮ください

3密にならない体制を  
とっていきたいと思っています。

※8月のげらげら公楽歩の予定日は8月22日（土）13：30～14：30

※8月のスマイルの予定日は8月23日（日）13：00～15：00 です。

状況が変わりましたら中止になるかもしれませんが、宜しくお願い致します。

8月より

ほっとサロンは、外来中央診療棟3階で、**毎週月曜日10時から12時まで**  
オープンしています。患者と患者家族の癒しの部屋（空間）です。

無料ですので一度寄ってみてください。お待ちしております。

お問い合わせ先：0853-20-2545（がん患者・家族サポートセンター）

# ほっとサロンだより

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、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、雲南で患者が出てしまいました。誰が、何時？何処で？患者になってしまうか分かりません。一人一人が自覚を持って行動してほしいと思います。

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くださいね。



## ※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため 8月のサロンはお休みします。

### げらげら<sup>くらぶ</sup>公楽歩

中止します

3階 ほっとサロン

※初めての方も大歓迎です

お問合せ：小林 090-5370-4689

### 日曜ほっとサロン スマイル

「スマイル」は、20～40代の女性がん患者、難病患者のサロンです

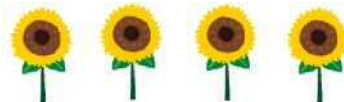
中止します

ほっとサロン

※初めての方も大歓迎です。

お問合せ：小林 090-5370-4689

8月からサロンを再開したいと考えていましたが、患者がまた出てしまいましたので、当面の間見合わせたいと思います。



8月はお休みします

ほっとサロンは、外来中央診療棟3階で、**毎週月曜日 10時から 15時まで**オープンしています。患者と患者家族の癒しの部屋（空間）です。  
無料ですので一度寄ってみてください。お待ちしております。

お問い合わせ先：0853-20-2545（がん患者・家族サポートセンター）

# ほっとサロンだより

何という暑さでしょう！！猛暑、酷暑と言うべきですね。それにつけてのコロナウィルス騒ぎです。収まる気配がありませんね。ウィズコロナ！！どう折り合いをつけて生活していくかを考えなくてはいけないのでしょうか！？



田んぼの稲が育ち、穂が金色になってきました。来月には収穫が始まるのかも知れませんね。

熱中症対策とコロナ対策、どちらも自分で気をつけていただくしかありません。

他人事ではありませんので、お身体を大切にしてお過ごしください。お願い致します。

**※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため  
9月のサロンはお休みします。**

## げらげら<sup>くらぶ</sup>公楽歩

場所

※  
方も大歓迎です。

お問合せ：小林 090-5370-4689

**中止します**

## 日曜ほっとサロン スマイル

「スマイル」は、20～40代の  
女性がん患者、難病  
サロンです。

場所：ほっとサロン

※初めての方も大歓迎です。

お問合せ：小林 090-5370-4689

**中止します**

## AYA 世代 (若者がん患者) オンライン交流会！

みなさま、お久しぶりです。  
なかなか対面で交流会開催が  
難しい今…  
オンライン AYA 世代交流会  
を開催します！

日時：9月12日(土)  
14:00～15:00

対象者：39歳までにがんに  
罹患した経験のある島根県在  
住の方

参加方法：オンライン交流会  
は ZOOM を使用します。必  
ず事前申込みが必要です。(9  
月10日締切) 詳しくはお問  
い合わせください。

お問合せ：  
0853-20-2518 (がん患  
者・家族サポートセンター)

ほっとサロンは、外来中央診療棟3階で、**毎週月曜日**  
**10時から15時まで**オープンしています。患者と患者  
家族の癒しの部屋(空間)です。

無料ですので一度寄ってみてください。お待ちしております。

**9月はお休みします**

お問い合わせ先：0853-20-2545 (がん患者・家族サポートセンター)

# ほっとサロンだより



朝晩、涼しいというより寒さを感じるようになってきました。稲刈りが順調に進んでいますね。もう新米を食べたよ～って方も多いのではないのでしょうか。秋の味覚、栗や柿が出てきましたね。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…。新型コロナウイルスの感染がなかなか収まりません。ステイホームが長くなり、ストレスを感じている方がたくさんいます。適度な運動、お散歩、歌を口ずさんでみたりして、気分転換はどうでしょうか？インフルエンザの予防接種も早めをお願いします。

**※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため  
10月のサロンはお休みします。**

## げらげら公楽歩<sup>くらぶ</sup>

**中止します**

ほっとサロン

※初めての方も大歓迎です。

お問合せ：小林 090-5370-4689

## 日曜ほっとサロン スマイル

「スマイル」は、20～40代の  
女性がん患者、サ  
ロンです。

**中止します**

ほっとサロン

※初めての方も大歓迎です。

お問合せ：小林 090-5370-4689

今年は、新型コロナウイルスの為、くえびこ祭は中止となりました。毎年楽しみにお出かけいただいた方もいたと思いますが、残念です。皆様、御身お大切にして、お過ごしください。

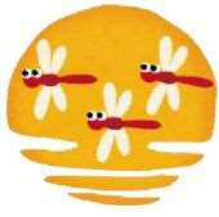
ほっとサロンは、外来中央診療棟3階で、**毎週月曜日 10時から 15時まで**オープンしています。患者と患者家族の癒しの部屋（空間）です。

無料ですので一度寄ってみてください。お待ちしております。

**10月はお休みします**

お問い合わせ先：0853-20-2545（がん患者・家族サポートセンター）

# ほっとサロンだより



朝晩の冷え込みが厳しくなってきましたね。  
 昼間は家の中より外の方が暖かく感じる時もあります。  
 また松江の方でコロナウイルス感染者が出てしまいました。  
 県外からの出入りも自由になってきた様で GoTo トラベル、GoTo  
 イートなど手放しで喜べない気がしています。  
 秋のお祭りもイベントも中止になってしまい、寂しいですね。  
 どうぞお身体大切にして過ごしてください。

**※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため  
 11月のサロンはお休みします。**

くらぶ  
**げらげら公楽歩**

**中止します**

※初めての方も大歓迎です。

お問合せ：小林 090-5370-4689

日曜ほっとサロン **スマイル**

「スマイル」は  
 女性

**中止します**

ほっとサロン

※初めての方も大歓迎です。

お問合せ：小林 090-5370-4689

## がん患者・家族サポートセンター(がん相談支援センター)からのお知らせ

新型コロナ感染症予防のため、当院でも「ほっとサロン」の開催を当面中止いたして  
 しております。そんな中、「患者さん同士で話がしたくてもできない」「面会制限があり  
 入院中の家族に会えないのが不安」など、コロナ禍だからこそ、不安に感じられてい  
 ることもあるのではないかと思います。

がん患者・家族サポートセンターでは、専従のがん専門相談員2名が患者さんやその  
 ご家族からの相談をお受けしています。お気軽にご相談ください。

受付時間：平日 8:30~17:00 場所：外来診療棟 3階

電話番号：0853-20-2518 または 2545



ほっとサロンは、外来中央診療棟3階で、**毎週月曜日 10時から 15時まで**オープン  
 しています。患者と患者家族の癒しの部屋（空間）です。

無料ですので一度寄ってみてください。お待ちしております。

**11月はお休みします**

お問い合わせ先：0853-20-2545（がん患者・家族サポートセンター）



# ほっとサロンだより

11月は寒暖差があり、朝晩の冷え込みは厳しく、日中の暑さは汗が出るほどでした。体温調節や着るものが大変でした。

コロナウイルス感染はG・O・T・トラベルやG・O・T・イートなどで第3波がきています。北海道、東京、大阪など日本中で患者が増えています。

今年もあと1ヶ月となりましたね。3月からコロナウイルス感染拡大予防として「ほっとサロン」「げらげら公楽歩」「日曜ほっとサロンスマイル」は中止としてきました。この先、コロナがどうなっていくのかわかりませんが、御身大切にして師走の忙しさを乗り切ってください。



## ※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため 12月のサロンはお休みします。

### げらげら公楽歩

中止します

※初めての方も大歓迎です。

お問合せ：小林 090-5370-4689

### 日曜ほっとサロン スマイル

「スマイル」は、20...  
女性が...

中止します

※初めての方も大歓迎です。

お問合せ：小林 090-5370-4689

### ちょっとためになる話③ ～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。今回はその③です。ピタッとくる項目があれば、是非自分のものにしてみてくださいね。

- 11) 日頃の生活でやりたい事を、仕事に照らしてみよ。
- 12) 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。
- 13) 何事も頭だけで考えず、手を汚してみよ。
- 14) 自分の長所の活かし方を考えよ。
- 15) まず走れ。それから考えよ。走り出すくせをつけよ。

ほっとサロンは、外来中央診療棟3階で、毎週月曜日10時から15時までオープンしています。患者と患者家族の癒しの部屋（空間）です。

無料ですので一度寄ってみてください。お待ちしております。

12月はお休みします

お問い合わせ先：0853-20-2545（がん患者・家族サポートセンター）

# ほっとサロンだより



新年明けましておめでとうございます。  
令和3年を迎えましたが、今までのように心機一転、夢に向かってという気持ちにはなれないところがありますね。  
昨年3月頃からのコロナウイルスの感染が未だに続いています。なかなか終息する気配が見られず、世界が、日本中の人々が感染予防に振り回されている状況です。マスク着用、手指消毒、不要不急の外出禁止、3密（密閉、密集、密接）の回避など、国民として守ってほしいことなどがあります。  
GoToトラベル、GoToイートも中止や延期など…  
一日も早くコロナウイルスが終息するように私達ができることをしていきたいものです。

**※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため  
1月のサロンはお休みします。**

## げらげら公楽歩<sup>くらぶ</sup>

中止します

※初めての方も大歓迎です。

お問合せ：小林 090-5370-4689

## 日曜ほっとサロン スマイル

「スマイル」は  
女性

中止します

ほっとサロン

※初めての方も大歓迎です。

お問合せ：小林 090-5370-4689

今年もほっとサロンは1月からお休みになりました。  
安心安全の確認ができるまでは再開しないものと考えています。  
どうぞ御身大切にして、ご自愛してお過ごしくださいますようお願い致します。



ほっとサロンは、外来中央診療棟3階で、**毎週月曜日 10時から15時まで**オープンしています。患者と患者家族の癒しの部屋（空間）です。  
無料ですので一度寄ってみてください。お待ちしております。

**1月はお休みします**

お問い合わせ先：0853-20-2545（がん患者・家族サポートセンター）

# ほっとサロンだより

年末の大雪、新年の大雪と近年にない雪が降りましたね。

コロナが怖いくらいに猛威を振るっています。

留まる場所を知らないようです。

ワクチン接種や抗体の発見など希望の持てるニュースは入っては来ますが、現実はどうなんでしょうか？！

まだまだ今までの様な日常には戻れる気配はないですが、一日も早く良い方向へと進展して欲しいものですね。



**※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため  
2月のサロンはお休みします。**

くらぶ  
げらげら公楽歩

中止します

※初めてのの方も大歓迎です。

お問い合わせ：小林 090-5370-4689

日曜ほっとサロン スマイル

「スマイル」は  
女性

中止します

ほっとサロン

※初めてのの方も大歓迎です。

お問い合わせ：小林 090-5370-4689

今年もほっとサロンは1月からお休みにしています。

安心安全の確認ができるまでは再開しないものと考えています。

どうぞ御身大切にして、ご自愛してお過ごしくださいますよう

お願い致します。



ほっとサロンは、外来中央診療棟3階で、**毎週月曜日 10時から15時まで**オープン  
しています。患者と患者家族の癒しの部屋（空間）です。  
無料ですので一度寄ってみてください。お待ちしております。

**2月はお休みします**

お問い合わせ先：0853-20-2545（がん患者・家族サポートセンター）

# ほっとサロンだより

寒暖差があり、体調管理が大変ですね。

つくしやふきのとうなどを目にして、春はもうそこまで感じていますが、コロナウイルスの恐怖から逃れることが出来ませんね。

ワクチン接種がやっと始まりましたが、全ての人々に行き渡るのはいつになることでしょうか！？

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が、私は大丈夫と思わずに、御身大切にして、自分達に出来ることを続けていきたいですね。



## ※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため 3月のサロンはお休みします。

### げらげら公楽歩<sup>くらぶ</sup>

中止します

※初めてのの方も大歓迎です。

お問い合わせ：小林 090-5370-4689

### 日曜ほっとサロン スマイル

「スマイル」は  
女性

中止します

※初めてのの方も大歓迎です。

お問い合わせ：小林 090-5370-4689

ほっとサロンの活動、げらげら公楽歩の活動を中止してから1年になります。

感染者は減少しているとはいふものの、終息した訳ではありません。

これからも安心、安全の確認が出来るまでは再開しないものと考えています。



ほっとサロンは、外来中央診療棟3階で、**毎週月曜日 10時から15時まで**オープンしています。患者と患者家族の癒しの部屋（空間）です。  
無料ですので一度寄ってみてください。お待ちしております。

**3月はお休みします**

お問い合わせ先：0853-20-2545（がん患者・家族サポートセンター）