

サロンレター VOL.74 2023. 10月

10月に入り、一気に気温が下がり過ごし易くなりました。朝夕は肌寒さを感じますが、食欲の秋、スポーツの秋と活動的になれる季節です。

また、乳がん啓発のピンクリボン月間でもあります。早期発見のためにも、ブレスト・アウェアネスを心掛けると共に、がん検診受診をお願いします。

ブレスト・アウェアネスとは、乳房を意識する生活習慣のこと

ブレスト・アウェアネスの4つのポイント

2. 自分の乳房の状態を知る
3. 乳房の変化に気をつける
4. 変化に気がついたらすぐに医師に相談する
5. 40歳になったら2年に1回乳がん検診を受ける

江津市「健康増進普及月間」事業に参加

「健康増進普及月間」では「健康寿命を延ばそう」を合い言葉に、江津市民一人ひとりの健康意識を高めて、健康づくりを進める

100歳体操会場の2カ所と出前講座の1カ所にご一緒し、サロン紹介とがん検診啓発をおこなった



日本乳がん学会のパンフレットが解り易い

がん教育の外部講師として体験をお話する予定だ
それに先立ち、ほっとサロン浜田さんの同事業に参加させて頂いた
ありがとうございました



《 サロン開催予定 》

毎月第3土曜日 9:30~11:30
10月21日、11月18日 12月16日
1月20日、2月17日、3月16日
場所：保健センター1階
予約不要：途中参加・退室自由
お茶代：100円

お問い合わせ先：

090-8068-7920 (松浦)

