

雲南サロン「陽だまり」



第62号 H25. 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。



桜の花が見頃となりましたね。お花見は行かれましたか！？花より団子、美味しい食べ物についつい目がいってしまいます。食べ過ぎ、飲み過ぎに気をつけて、お花見を楽しんでくださいね。夜桜も美しいですが、風邪などひかない様にしてくださいね。

陽だまり5周年記念式典無事に終わりました

45名の参加者でした。医大の学生、フローラ室内楽団による演奏はとっても素敵で皆さんに楽しんでいただけました。今回初めて雲南市議会議員6名の方が参加してくださいました。これから議員さんにも色々なことに参加していただけたら嬉しいですね。今年も匿名の方から「出雲の地より愛を込めて」とお手紙と金一封をいただきました。式典で皆様にご披露し、使わせていただきました。本当にありがとうございます。



4月のサロンのご案内

◆4月11日(木) ◆4月25日(木)
午前10時～午後3時です！
お待ちしております♪♪

☆げらげら公楽歩のご案内☆

日時：4月27日(土) 午後1:30～2:30
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)

ふれ愛♡1周年記念のご案内

雲南市立病院「ふれ愛♡」が1周年を迎えます。4月12日(金) PM1時30分より式典が開催されます。会場は雲南市立病院 南棟5F 作業療法室です。どうぞお出かけくださいね♪♪

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(澄田・小塚) TEL(0854)42-9638
雲南市役所健康推進課(上村) TEL(0854)40-1045



雲南サロン「陽だまり」

第63号 H25. 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。



朝晩の冷え込みはいつまででしょうか！寒暖の差があり、体調を維持するのが大変です。年配の方や子ども達の健康には充分気をつけてくださいね。連休は心身共にリフレッシュが出来ると良いですね♡

♪がんを防ぐための12か条♪

今月は「がんを防ぐための12か条」の⑪です！

⑪. 身体の異常に気が付いたらすぐに相談を！



～自分の体の声に耳を傾けてみましょう～

やせる、顔色が悪い、貧血がある、下血やおりものがある、咳が続く、食欲がない、などの症状に気が付いたら、そんなときは、ひとりで抱えこんだり、そのままにしないで、すぐに受診して必要な検査を受けましょう。



5月サロンのご案内

- ◆5月9日(木)
- ◆5月23日(木)
- 午前10時～午後3時です！
- お待ちしております♪

☆げらげら公楽歩のご案内☆

日時：5月25日(土) 午後 1:30～2:30
 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」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(澄田・小塚) TEL(0854)42-9638
 雲南市役所健康推進課(上村) TEL(0854)40-1045



雲南サロン「陽だまり」

第64号 H25.6.1

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。



梅雨に入りました。雨も降らないと困るし、降り続くのも困ります。何でもほどほどが良いと思うのですが・・・(^-^)。果物やお野菜が美味しい季節ですね。しっかり食べて適度の運動をしましょう。腹八分が良いですよ。

♪がんを防ぐための12か条♪

今月で最後になります。「がんを防ぐための12ヶ条」の⑫です！

12. 正しい情報とがんの性質の理解

情報が不足して不安が強くなったり、逆に、さまざまな情報が氾濫していることで何が正しいのか混乱したり・・・。不必要な不安に陥らないために、正しい情報を集めましょう。



6月サロンのご案内

◆6月13日（木） ◆6月27日（木）
午前10時～午後3時です！
お待ちしております♪♪

☆げらげら公楽歩のご案内☆

日時：6月29日（土）午後1:30～2:30
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）

ふれ愛カフェ♡

～母から子へ伝えたいがんのこと～ 開催します♪♪

と き：6月30日（日）13時～16時

と ころ：かもてらす（加茂町）

室内楽団の演奏、緩和ケアについてのお話、がん体験者のお話、健康相談、お楽しみのコーナーなどがあります！！

がんになられる方が増えています。どうすれば良いのか意識を変えるのは今です。是非お出かけください。託児所もあります。参加費100円です。

～主催：がん検診すすめ隊 共催：雲南保健所、雲南市、雲南市立病院～



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（澄田・小塚）	TEL（0854）42-9638
雲南市役所健康推進課（上村）	TEL（0854）40-1045

雲南サロン「陽だまり」

第65号 H25.7.1

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。



今年も半分が終わりましたね。年齢を重ねるとこんなにも月日の経つのが早いものでしょうか？陽差しがきつくなってきました。炎天下での作業は水分補給が大切ですが、冷たい物の取り過ぎはいけません。どうぞご自愛してくださいね。



7月サロンのご案内

◆7月11日（木） ◆7月25日（木）
午前10時～午後3時です！
お待ちしております♪



☆げらげら公楽歩のご案内☆

日時：7月20日（土）午後 1:30～2:30
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）

◎～今月から日本歴史を巡る旅を紹介したいと思います～◎

私達が住む日本には、現代までの歴史を物語る貴重な建造物や遺跡、街造などが数多く残されています。一度訪れると不思議と懐かしい気持ちになります。日本の魅力を再発見するきっかけになるかもしれません。後世に伝えていきたい日本の歴史です。

（1）日光東照宮（栃木県/日光市）世界文化遺産 陽明門〈国宝〉

江戸幕府の初代将 徳川家康を祀る日光東照宮。駿府城（静岡県）で75歳の生涯を終えた家康は、自分を日本の守り神として日光に祀るように遺言を残した。

その意志を受け、2代将軍 秀忠によって東照宮は創建され、3代将軍 家光によって当時の芸術家や職人の技術を集大成させた絢爛豪華な社殿へと建て替えられた。鮮やかな色彩を常に維持しているため、半世紀に一度、大規模な修理を施しており、現在も10年以上続く「平成の大修理の」最中である。



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（澄田・小塚）	TEL（0854）42-9638
雲南市役所健康推進課（上村）	TEL（0854）40-1045

雲南サロン「陽だまり」

第66号 H25.8.1

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。



暑い毎日ですね。集中豪雨で島根県でも西部で被害が出ています。他県でも亡くなった方や行方不明の方が出ています。御見舞申し上げます。夏休みで海や山で事故が出ていますが、危険な場所には近づかない、遊ばない様に気をつけて過ごしてくださいね。

8月サロンのご案内

◆8月8日（木） ◆8月22日（木）
午前10時～午後3時です！
お待ちしております♪♪



☆げらげら公楽歩くらぶのご案内☆

日時：8月24日（土）午後 1:30～2:30
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）

◎～日本歴史を巡る旅を紹介～◎

私達が住む日本には、現代までの歴史を物語る貴重な建造物や遺跡、街造などが数多く残されています。一度訪れると不思議と懐かしい気持ちになります。日本の魅力を再発見するきっかけになるかもしれません。後世に伝えていきたい日本の歴史です。

（2）知覧武家屋敷群（鹿児島県/南九州市）重要伝統的建造物群保存地

江戸時代、薩摩藩は領地を治めるために外城と呼ばれる113の地区を設け、武士が住む集落のことを「麓」と呼んでいた。そのひとつの知覧では石垣の上に生け垣を連ねた武家屋敷が、今も変わらぬ姿で整然と立ち並ぶ。

屋敷の庭園は、国の名勝に指定され、背後にそびえる母ヶ丘と一体になった景色が息をのむほどに美しい。京都から招かれた庭師によってつくられたといわれ、「薩摩の小京都」とたたえられるが、薩摩という土地柄から琉球文化の影響も感じられる。



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（澄田・小塚） TEL（0854）42-9638

雲南市役所健康推進課（上村） TEL（0854）40-1045

雲南サロン「陽だまり」

第67号 H25.9.1

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。



朝夕やっと涼しくなりましたね。8月の終わりに西部はまた集中豪雨の被害が出てしまいました。不明者も1人出ています。夏休みも終わり、登下校の子ども達の顔が見られます。見守りとあいさつ運動を心がけたいものですね。

★お知らせ★

【平成25年度がんに関する市民公開講座】

※入場無料

“いっしょに考えましょう がん医療”

テーマ「がん診療でみんなができること」

◆日時 平成25年9月7日（土）12：30～16：00（開場12：00）

◆会場 ビックハート出雲 白のホール

□主催 島根大学医学部附属病院 腫瘍センター
島根県立中央病院

□共催 出雲市、島根県



9月サロンのご案内

◆9月12日（木） ◆9月26日（木）
午前10時～午後3時です！
お待ちしております♪♪



☆げらげら公衆歩のご案内☆

日時：9月28日（土）午後1:30～2:30
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」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（澄田・小塚）	TEL（0854）42-9638
雲南市役所健康推進課（上村）	TEL（0854）40-1045

雲南サロン「陽だまり」

第68号 H25.10.1

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。



虫の音が高く響き渡るようになりましたね。マツ虫、スズ虫、クツワ虫、あとはどんな虫でしょう？10月はいろいろなイベントがあって楽しいですね。美味しい屋台なども出ますが、食べ過ぎないようにしてくださいね。



笑い療法士ってご存じですか？

癒しの環境研究会という会で、笑い療法士が育っています。

「1日5回笑って、1日5回感動する！」笑いの処方箋を広めています。



【～笑いの効用～】

- (1) **親和作用 (人と人)** : 笑うことで親しみを覚え、和やかな雰囲気を作る。
- (2) **誘引作用 (人と人)** : 一人が笑うその周りにも笑う。笑いの伝播。
- (3) **浄化作用 (人と人、自分自身)** : 笑うとスカッとす。ストレスや悩みが一瞬で消える。
- (4) **解放作用 (自分自身)** : 笑いは気分を良くして、頭を柔軟にさせてくれる。

☆げらげら公楽歩のご案内☆

日時：10月19日（土）午後 1:30～2:30

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）



10月サロンのご案内

◆10月10日 ◆10月24日

午前10時～午後3時です！

お待ちしております♪♪



<学園祭のご案内>

◆島根大学医学部 くえびこ祭 開催日：10月19日（土）、20日（日）



駐車場でいろいろな催しがあります。是非おでかけください！！

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！

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（澄田・小塚） TEL（0854）42-9638

雲南市役所健康推進課（上村） TEL（0854）40-1045

雲南サロン「陽だまり」

November

第69号 H25.11.1

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。



次から次と台風がやってきます。伊豆半島は大変な被害が出てしまいました。亡くなられた方や行方不明者が出ています。毎日平穩に暮らしていけるのは本当に感謝です。日に日に気温が下がり、寒さを感じるようになってきましたね。気温の変化で風邪をひいたり、体調を崩したりしないようにお過ごしください。

～お知らせ～

※参加費無料、事前申し込みは不要です。



地域医療講演会 in 下熊谷

日時：平成25年11月17日（日）
時間：午後2時～4時
場所：下熊谷交流センター 多目的ホール
講師：島根大学医学部附属病院腫瘍センター
腫瘍・血液内科教授
鈴宮 淳司 先生



お問い合わせ：下熊谷交流センター
(TEL0854-42-5351)

雲南市市民健康講座

日時：平成25年11月30日（土）
時間：午後1時30分～3時
場所：木次健康福祉センター
講師：島根大学医学部附属病院 腎臓内科医
伊藤 孝史 先生（※笑い療法士）



お問い合わせ：雲南市役所健康推進課
(TEL0854-40-1045)

☆げらげら公楽歩のご案内☆

日時：11月10日（日）
♪飯南町「県民の森」森林セラピーです♪

【お問い合わせ】小林（電話 090-5370-4689）

11月サロンのご案内
◆11月14日 ◆11月28日
午前10時～午後3時です！
お待ちしております♪♪

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（澄田・小塚）	TEL（0854）42-9638
雲南市役所健康推進課（上村）	TEL（0854）40-1045

雲南サロン「陽だまり」

第70号 H25. 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。



寒くなってきましたね。師走です。今年もあとわずかとなりました。今年も色々な出来事がありました。皆様はいかがでしたでしょうか？年齢を重ねる度に感じるのですが、1年経つのがとても早くなっていきます。私だけ?? 年末は何か気忙しい気持ちになりますね。運転する時には早めに点灯などして安全運転をお願いします。

★ 12月のサロンのご案内 ★



12月12日(木) 午後1時～3時(参加費 100円)

雲南保健所 2F 集団指導室にてクリスマス会を開催します!!



今年は難病サロン「ひまわり」の方達と合同です。
お楽しみは、ピアノ・フルートの演奏会「絵本と音楽の世界」「クリスマスメドレー」です。茶話会もあります。

☆ げらげら公楽歩のご案内 ☆

日時：12月21日(土) 午後12:00～
場所：島根大学医学部附属病院 3階ほっとサロン
♡クリスマス会をします 参加者は1品持参です♡



【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
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(澄田・小塚) TEL(0854)42-9638
雲南市役所健康推進課(上村) TEL(0854)40-1045

雲南サロン「陽だまり」

第71号 H26. 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。どの様なお正月を迎えられましたでしょうか。今年も皆様と共によりよい一年が過ごせるように頑張っていきたいと思ひます。どうぞ宜しくお願い致します。



12月12日(木)



雲南サロン陽だまりと難病サロンひまわりの合同でクリスマス会を開催しました。
参加者30名で楽しいひとときでした♪♪



☆げらげら公楽歩のご案内☆

日時：1月11日(土) PM1:30~2:30
場所：島根大学医学部附属病院内
3F ほっとサロン
【お問い合わせ】
小林(電話 090-5370-4689)

1月のサロンのご案内

1月9日 午前10時~
1月23日 午後3時です
お待ちしております♪♪



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!

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(澄田・小塚) TEL(0854)42-9638
雲南市役所健康推進課(上村) TEL(0854)40-1045

雲南サロン「陽だまり」

第72号 H26. 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。



2月に入り寒さが一段と厳しくなったように感じますね。大雪ではありませんが、朝・夕冷え込みで道が凍ることがあります。運転やお出かけの時には気をつけて下さいね。インフルエンザ流行の兆しがあります。うがい、手洗いなど自己管理をお願いします♪♪

2月サロンのご案内

◆2月13日（木）◆2月27日（木）
午前10時～午後3時です！
お待ちしております♪♪



☆げらげら公楽歩のご案内☆

日時：2月22日（土）AM11:30～PM12:30

※今月は時間変更です

場所：島根大学医学部附属病院 病院内
3階 ほっとサロン

【お問い合わせ】小林（電話 090-5370-4689）



6周年記念式典のご案内



陽だまりは、今年6周年を迎えます。3月27日（木）午後1時より式典を開催します。琴と尺八による、春の演奏会を予定しています。どなたでも参加が出来ますので、お気軽にお出かけ下さい。



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
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（澄田・小塚）TEL（0854）42-9638
雲南市役所健康推進課（上村）TEL（0854）40-1045

雲南サロン「陽だまり」

第73号 H26. 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。



関東地方の大雪には驚かされましたね。孤立した地域などもあったりして・・・こちらの方は春の陽気ですが・・・このまま冬が過ぎてしまうのでしょうか？卒業、入学、また入社などの時期になってきましたね。インフルエンザ、花粉症など早めの対応が必要・大切です。しっかりと自己管理をして下さい。



6周年記念式典のご案内



- ◆日時：3月27日（木曜日）
午後1時～3時（受付は午後12時30分から行います）
- ◆場所：雲南保健所 集団指導室（雲南市木次町里方531-1）
- ◆催し：「春の演奏会」
箏：沢井箏曲院 勝部 光子（加茂町）
尺八：都山流 橋本 啓山（松江市）



3月サロンのご案内

3月13日（木）・3月27日（木）
午前10時～午後3時
お待ちしております♪



☆げらげら^{くらぶ}公楽歩のご案内☆

- ◆日時：3月8日（土）
午後1:30～2:30
 - ◆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」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（澄田・小塚）	TEL（0854）42-9638
雲南市役所健康推進課（上村）	TEL（0854）40-1045