



## サロンレター VOL.63 2022. 11月号

紅葉の美しい季節になりました。朝夕冷え込み冬の気配をすぐそこに感じますが、比較的暖かい日が続いています。現在は行動制限が解かれ、旅行や各地でのイベントが目白押しで、久しぶりの行楽に気分が高まります。

また、寒くなるとウイルス感染が流行しやすく、特に今年はインフルエンザの流行が危惧されています。感染すると、発熱や上気道炎症状など COVID-19 と類似しており自分では判別が困難となります。体調不良を自覚したら無理せず休み、検査を早めに受けて感染を広げないよう気をつけましょう。また、ワクチン接種を受ける事で免疫力を高め感染しにくい身体にすることが大切です。

### サロンの様子

県立大学出雲キャンパスの学生さん2名が保健師実習で参加された

- 自己紹介 1分メッセージ
- がん体験の話
- 最近の気がかりや、皆に聞いてもらいたいこと
  - ・家電の不調が続き出費がかさむ
  - ・マイナポイント取得
  - ・親族が次々と体調不良となり病院へ何度も通った
- 学生さんからの質問「看護師や医師にしてもらってうれしかった事は?」、「がんと診断された時にほしい情報は?」

↓

期待以上のサービス（声かけやケア、説明など）を受けた時うれしく思う

経済的支援の説明やご家族の相談場所の紹介

がん相談支援センターの紹介を皆にしてもらいたい等

※学生さん・指導保健師さんには会場準備、片付けまで手伝っていただいた

生憎と少ない参加者で心配したが、積極的に次々と質問され、反対に若いパワーを分けて頂いたように感じた進路も決まっているようで、来春の国家試験に無事合格され、これまで学んだ事を現場で存分に発揮して頂きたいと思う

### がん相談支援センターについて

サロンでの話の中や電話相談を受けた時に、「もっと早い段階で、がん相談支援センターに行っておられたらここまで悩みを引きずらないですんだのでは?」と感じることがある紹介パンフレットもあるし、告知の時に紹介カードを手渡す医療機関もあるらしい

存在自体を知っていても自分から行動を起こせ無い方もいるかもしれない

「今は必要を感じていないかもしれないが、必要となればいつでも相談して下さい」と、1人1人に声をかけて頂ければと思う

もちろん無料・匿名で相談できることも含めて説明をお願いしたい

※11/7のがん情報サービスHPに、『がん相談支援センター』とは』の内容と構成を変更したとあり、その中の「がん相談支援センターで相談できることの例と利用者の声」の項が解りやすい

### サロン参加時のお願い

日頃から感染予防対策する  
体調が悪い時や不安なら休む  
発熱が無い マスク着用  
手指消毒や手洗いの励行 換気 清掃

### 《 サロン開催予定 》

毎月第3土曜日 9:30~11:30

11月19日、12月17日、1月21日、2月18日

3月18日、4月15日、5月20日、6月17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)

