

7月には、日本各地で豪雨災害が発生し多くの人命が奪われました。江津市でも、2年前と同じ地域で再度の被災に遭われた方も多く、心よりお見舞い申し上げます。一日も早い復興を願うとともに、防災減災の手立てを講じ安心して暮りたいものです。

遅い梅雨明けの後は、連日の猛暑が到来しました。頭も身体もうまく切り替えができず、体調管理に神経をとがらせています。

今年は、新型コロナウイルス対策で、日常生活や人との関わり方も大きく変化しました。このような状況の中、病気や体調不良、つらい心と向き合いながら生活しておられる方が多くおられると思います。そんな時は、一人で悩まずにサロンに足を運んでみて下さい。同じような体験をした仲間がお迎えします。抱え込んでいる荷物を、少しでも軽くし笑顔で帰って頂きたいと思います。

「わたしの未来ノート」

もう貰いに行きましたか？サロンメンバーは数名入手しています。

「書きたいページから、書きたいことを、気持ちが変われば書き直し、自分流で」と話していました。

※以下、江津市 HP より一部抜粋

- ・高齢者の人が今までの人生の振り返りと、「エンディング」（最期）までを自分らしく生きる準備をするために書き記すノート。
- ・無料配布（65歳以上だそう）（PDF ファイルのダウンロード可能）
- ・自分の生き方を振り返り、万が一に備えておくことは、これからの人生を前向きに描くことにつながります。
- ・「未来ノート」を通して、家族や周囲の大切な人と話をして思いを伝えてください。
- ・配付場所 江津市役所地域包括支援センター（本庁舎2階）



江津市がんサロン再開3周年

多くの方の参加と、ご支援のお陰で無事3周年を迎えました。新規の参加者や懐かしい顔ぶれもありました。

新規参加がある時は、1分間自己紹介が恒例ですが、皆さん慣れておられとても上手にお話されます。

参加時のお願い

- 朝、発熱がない
- マスク着用
- 来所、退所時の手指消毒
- 開始前、終了後の清掃
- 机や椅子の間隔をあける
- 換気

《サロン開催予定》 毎月第3土曜日 9:30~11:30

8月22日（第4土曜日）、9月19日

10月17日、11月21日、12月19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）

