

H25年 2013年4月1日 (4月号)

月4回 第1,2,3,4 水曜日に開催

4月は**3, 10, 17, 24**日です

午後1時から3時30分まで開催

## ほっとサロン浜田便り (がん患者の会)

浜田医療センター6階へ、エレベーターを降りれば「ほっとサロン浜田」の看板が出ています、ちょっと入って見ませんか、2階に がん相談支援室があります  
悲しいときには共に涙を流し、楽しい時、嬉しい時、共に喜び明日に向けて進みませんか。



3月2日には桜の花が咲き乱れて、1日の風や雨が、  
だけど花は耐えていました。(浜田市殿町1町内にて)  
4月の桜は大勢の方にきれいだね、すごいね、  
と言われるでしょうね、でも大変だろうね、  
人間に根を踏まれて息が苦しいよ〜と、一斉に咲かないとね  
あまり綺麗じゃないねと、言われそう、今年はどうかな、  
でも無理しなくてもいいよ〜 来年も見せてくださいね。

4月に入り あなた元気ですか ~ 健康が一番 元気が二番です  
次は生き抜く事 です、生き抜くためには 何か目標を立てましょうね。

**10番窓口浜田市地域医療対策課** からのお知らせ (健康づくり推進室)  
がん対策を推進しています、がん検診を受けましょうね  
保健師、看護師、栄養士による健康相談、栄養相談などを実施しています、  
お気軽にご利用ください。電話**25-9311** (直通)



水ゆるむ キラキラと  
日差しが反射して  
メダカがさっと隠れて

4月に入っていかがですか、2月3月は寒かったり、暖かくなったりして  
たいへんでしたね。もう大丈夫と思いますが、  
気をつけてくださいね、この時期こそ体調をくずしやすいので

大田市であった、緩和ケアを考える集い テーマ「わかちあう心 つながる命」に参加しました。3/10日(日)  
私たち がんに罹って生き残れた 苦しかった時の思い出も いろいろ、あの病院で手術を受けていた  
ならばとか、あの先生にとか、苦しかったからこそ 不平 不満があの時 こうしてもらえたならと。  
がんも いろいろ 罹る年齢もいろいろ 進行具合もいろいろ 介護をする人も 介護を受ける人  
の思っている事もいろいろ、でも一番大切なことは.....難しいね。

介護する人の気持ち 介護を受ける人の気持ち **どこで 妥協点**を見出すのか  
すまないねと、こころ残りが無いようにと **でも**ね 神様や仏様ではないからね・・・ため息が出そう  
患者側も全部ケア側に押し付けることは良くないし、ケアする側もどこまで出来るか  
それも 家に戻って介護か 施設での場合など様々... **Dane**.....何が一番良いかは人それぞれ

**受けて安心、受けずにいでは 不安 貴方ならどちらにしますか..**  
**DAKARA** あなたも **がん検診** を受けるよう友達にも誘いましょうね

がん検診済みでしたか 健康な体を続ける為に受けましょうね

あなた自身の為に 家族の為にね

4月19日金曜日午後1時から **女性の会**があります 浜田医療センター6階

インターネットで見られます 島根県ホームページ → トピックスの中に しまねのがん対策にあります。  
浜田医療センター2階に がん相談支援室があり、がん相談員(看護師)がいます 直通TEL 0855-28-7096  
問合せ ほっとサロン浜田 フェースブックにもいます、西田 090-4579-0094

H25年 2013年5月1日 (5月号)

月4回 第1,2,3,4 水曜日に開催

5月は1.8, 15, 22日です

午後1時から3時30分まで開催

## ほっとサロン浜田便り (がん患者の会)

浜田医療センター6階へ、エレベーターを降りれば「ほっとサロン浜田」の看板が出ています、ちょっと入って 見ませんか、2階に がん相談支援室 があります  
悲しいときには共に涙を流し、楽しい時、嬉しい時、共に喜び明日に向けて進みませんか。

もう5月、桜のお花見、等々いかがでしたか、

今年の桜は慌ただしかったですね、おまけに  
黄砂、PM2.5、いたるところで地震など、暑くなったり寒くなったり、体調を崩さないでくださいね。

女性だけのがんサロンの『女性の会』も早いもので開催して、  
一年になりました(第三金曜日、医療センター6階多目的室13時から) 少しでも心の中が楽になればと思っけて開いています、  
ちょっと勇気を出して参加してみてください。



地域毎や町内での春のお祭り

5月4日ふるさと体験村春まつり、11日から山野草展 三隅公民館、19日小国公民館で自然に親しむ会、三宮神社(相生町)では6月29日まで金土曜日午後8時から荘厳神楽 が五百円で 等々市報に出ていますよ~ 家に閉じ来ないで町並み散策などでも

連休が始まりましたが皆さんはどうされますか?、8日のサロンの日にお話をしてくださいね、話を聞いたりおしゃべりをしながら楽しくすごしましょう。



6月にはどんな事をおこないたいか提案してください、

がん対策募金箱を置かせていただいている

浜田自動車道 旭町旭インターそばの『まんでん』さんから、  
いただきました、趣旨に賛同していただいた方々に感謝し  
お礼申し上げます。

ヘルスサイエンスセンター島根(難病研内)へ持参します。(^^)

顔の絵文字あっているのかな? 喜び うれしい意味ですか  
4月のサロンでお話をしたかたがちは39名でした

5月29日(水曜)浜田医療センターの運営協議会があります、  
運営状況や意見聴取がありますので、皆さんがセンターをより  
良くするため、持続する為、苦情ばかりでなく、良い点や  
このようにしてはとか ご意見やご提案をください。

(例えば ボランティア活動、医療センターへの募金活動とかなど)

**受けて安心、受けずにいては不安 貴方ならとすらにしますか..**  
**DAKARA あなたも がん検診 を受けるよう友達にも誘いましょうね**

がん検診済みでしたか 健康な体を続ける為に受けましょうね

あなた自身の為に家族の為に 悲しみを広げないためにね

インターネットで見られます 島根県ホームページ → トピックスの中に しまねのがん対策にあります。  
フェイスブックにもいます、浜田医療センター2階に がん相談支援室があり、がん相談員(看護師)がいます  
直通TEL 0855-28-7096 問合せ ほっとサロン浜田 西田 090-4579-0094

H25年 2013年6月1日 (6月号)

月4回 第1,2,3,4 水曜日に開催

6月は5, 12, 19, 26日です

午後1時から3時30分まで開催

## ほっとサロン浜田便り (がん患者の会)

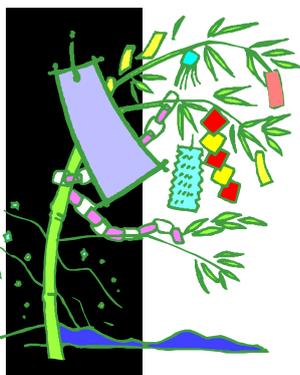
浜田医療センター6階へ、エレベーターを降りれば「ほっとサロン浜田」の看板が出ています、  
ちょっと入って 見ませんか、 時間内自由入退場です、  
悲しいときには共に涙を流し、楽しい時、嬉しい時、共に喜び明日に向けて進みませんか。

5月はどのような月でしたか、楽しかったですか、連休、気温の変化、等々いかがでしたか、  
私は二日間体調を崩しましたけど、つまらないことをその間は考えるね、だからご用心、ご用心。

女性だけのがんサロンの『女性の会』も早いもので開催して、一年になりました (第三金曜日、  
医療センター6階多目的室 13時から) 少しでも心の中が楽になればと思っけて開いています、  
ちょっと勇気を出して参加してみてください。

七月は七夕まつり彦星と織姫 いつも一緒にいられば いいのにね……

天の川を見ればきれいだけどね、



キュウリの花



姫女苑(ひめじょおん)



ブタナ

黄色は元気が出そうな色ですね

春の花は色鮮やか、多色ですね、夏の野花は白色系が多いですね。  
ちょっとあたりを見まわしてみれば

5月のサロンでお話をしたかたちは32名、女子会は6名でした。

5月29日 (水) 浜田医療センターの運営協議会があり、

院内に 授乳室 がないのでお願いしました。(会員の方からの要望がありました)  
ドクターヘリのポートと手術室 4室から5室へ拡充へ・・・今年度完成します。

このようにしてはとか ご意見をご提案して下さい。

(例えば サロンのあり方、ボランティア活動、医療センターへの要望、啓発、募金活動、他のサロンとの交流、県、市への要望とかなど)

旭町の産直市場『まんてん』さんの募金箱、全額ヘルスサイエンスセンター (旧難研) へ  
私たちは退院後 不安のない治療法、後遺症が少ない治療を望んでいます、しっかりとした活用を。

**受けて安心、受けずにいでは 不安 貴方ならとすらにしますか..**

**DAKARA あなたも がん検診 を受けるよう友達にも誘いましょうね**

がん検診済みでしたか 健康な体を続ける為に受けましょうね

あなた自身の為に家族の為に 悲しみを広げないためにね

インターネットで見られます 島根県ホームページ → トピックスの中に しまねのがん対策にあります。  
フェイスブックにもいます、浜田医療センター2階に がん相談支援室があり、がん相談員 (看護師) がいます  
直通 ☎ 0855-28-7096 問合せ ほっとサロン浜田 西田 090-4579-0094

H25年 2013年7月1日 (7月号)

月4回 第1,2,3,4 水曜日に開催

7月は3, 10, 17, 24日です

午後1時から3時30分まで開催

## ほっとサロン浜田便り (がん患者の会)

浜田医療センター6階へ、エレベーターを降りれば「ほっとサロン浜田」の看板が出ています、  
ちょっと入って 見ませんか、 時間内自由入退場です、  
悲しいときには共に涙を流し、楽しい時、嬉しい時、共に喜び明日に向けて進みませんか。

〇日 野の花も アジサイも 野菜も 人間も 雨が降らないかな～と願っていたら ドシャ降り  
浜田ダム水位はどのくらいかな、満水になっているのか な～  
でもお蔭で浜田市では災害が発生しなくてよかったね

アジサイも萩の花も散り始めたけど、ムラサキシキブの花が咲き始め、半夏生 (半化粧) (カクシログサ) も慌ただしく色を染め、カマキリの赤ちゃんも葉っぱの下でひそめ



ムラサキシキブの花



ハンゲショウ(半夏生 半化粧 カクシログサ)  
葉は白と緑色、さがっているのが花  
花が咲き始めると立ち上がります

レンズを近づけると。さっと隠れる可愛い動き 生きる 命の大切さを感じながら



カマキリの赤ちゃん

ホオズキも緑色から赤色などに 早く変わりますね

防波堤の所ではアジの子が釣れるそうですね、…私もどんなのが釣れているか 行ってみよう  
今年はやたら 蜂の巣を見ますが、皆さんの所はどうですか、 昔は蜂の幼虫や、イナゴを捕って食べていましたが……

これから各地で夏祭り 土曜夜市 蛸狩りなどが始まりますね、

皆さんも 目で見て 心の中をリフレッシュ、

夏山登山、ハイキング、夕涼みがてらで 体のリフレッシュ、

大声をだして大笑い……自己免疫力が 大幅アップ かも 信じながら

あなたの趣味は何ですか …… なにもないの …… 家では何をしているの ……

何かしてるでしょう …… それも趣味かもね

ささやかな事でもいいの 声をだしてみれば

**受けて安心、受けずにいっては 不安 貴方ならどちらにしますか..**

**DAKARA あなたも がん検診 を受けるよう友達にも誘いましょうね**

がん検診済みでしたか 健康な体を続ける為に受けましょうね

あなた自身の為に 家族の為に 悲しみを広げないためにね

インターネットで見られます 島根県ホームページ → トピックスの中に しまねのがん対策にあります。  
フェイスブックにもいます、浜田医療センター2階に がん相談支援室があり、がん相談員(看護師)がいます  
直通☎ 0855-28-7096 問合せ ほっとサロン浜田 西田 090-4579-0094

H25年 2013年8月1日 (8月号)

月4回 第1,2,3,4 水曜日に開催

8月は7,21,28,日です

午後1時から3時30分まで開催

# ほっとサロン浜田便り (がん患者の会)

浜田医療センター6階へ、エレベーターを降りれば「ほっとサロン浜田」の看板が出ています、  
ちょっと入って 見ませんか、 時間内自由入退場です、  
悲しいときには共に涙を流し、楽しい時、嬉しい時、共に喜び明日に向けて進みませんか。

7月の雨 猛暑 大変でしたね、被害を受けられた方々や体調を崩されたに お見舞い申し上げます。  
8月に入り 安定してくれと願うばかりです。

我が家は暑さ対策として 緑のカーテンを 今年はキュウリ ゴーヤ アジウリ で作っています  
ゴーヤは5センチ位ほどをワケヤ種を取り コップ一杯の牛乳とバナナを5センチ位一緒に  
入れてミキサー2、2分掛けて飲んでいますが、きゅうりも新鮮なみずみずしいのを、アジウリは今  
大きくなりつつ 5.6個 盆頃に収穫できるかな、

暑い時期 体調管理 はどうされていますか～？、

食事管理ですか、運動での管理ですか、温度管理ですか、こころの管理ですか、どれも大切ですね  
私の場合は消化器 (胃全摘) ですので、食事管理、ご飯の水分量に気を付けています。

炊飯器の種類でも (電気、ガス) 大きな違いがありますね、共に三合炊き釜で一合を炊くのに水加  
減をキッチンスケールで毎回測り、体調により 10グラム単位で調整していました。



皆さんも 抗がん剤での副作用時 どのようにしていらっしゃるか、  
リンパ浮腫の予防、対策など経験などを教えてください。

お便りが半月遅れてすみません、遅れにまかせて 暑中見舞いと  
残暑見舞い あわせてよろしく 下の行だけ守ってね  
『 がん検診は絶対に 遅れないよう 受けましょう 』

9月は  
がん征圧  
同間 です



**受け**  
**安心、受けずにいでは 不安**  
**貴方ならどちらにしますか...**  
**DAKARA あなたも がん検診**  
**を受けるよう友達にも誘いましょうね**

がん検診済みでしたか 健康な体を続ける為に受けましょうね

あなた自身の為に家族の為に 悲しみを広げないためにね

インターネットで見られます 島根県ホームページ → トピックスの中に しまねのがん対策にあります。  
フェイスブックにもいます、浜田医療センター2階に がん相談支援室があり、がん相談員 (看護師) がいます  
直通TEL 0855-28-7096 問合せ ほっとサロン浜田 西田 090-4579-0094

H25年 2013年9月1日 (9月号)

月4回 第1,2,3,4 水曜日に開催

9月は4, 11, 18, 25日

浜田医療センター6階 1時から3時30分

# ほっとサロン浜田便り (がん患者の会)

9月は『がん征圧同闘』です……………日本対がん協会が昭和35年に制定  
『がん検診は絶対に遅れないよう受けましょう』

**受けて安心、受けずにいては不安 貴方ならとすらにしますか..**  
**DAKARA あなたも がん検診 を受けるよう友達にも誘いましょうね**

がん検診済みでしたか 健康な体を続ける為に受けましょうね。

あなた自身の為に家族の為に 悲しみを広げないためにね。  
暑かったこの七月、八月 無事乗り越えられて有難う、

皆さんと顔を合せられて、ありがとう、  
まだ見ぬ人も、いろいろな病気にかかって苦しんでいる方も、

元気な方も 健康な方も

笑って過ごせる空間、時間をもっていますか

**笑える余裕をどんなに辛くても持ちましょう 自己免疫を高めるためにね。**

10月27日(日)浜田市福祉フェステに今年も参加します。(野原町 浜田福祉センター)  
二階に ほっとサロン浜田 のブースで がん啓発の展示、サロン紹介、お茶などで  
御待ちしています。募金もよろしくね

皆さんも見たり聞いたり参加したり話をしてみませんか。

ちょっとは 良いこと があるかも……ね

## 講演会のお知らせ

12月22日に浜田市総合福祉センター  
(浜田市野原町)

『知ろう、語ろう がんのこと』  
落語家の 春雨や落雷 氏の  
笑い与健康に対するトークの予定

- ・9月10日 市内スーパーでがん検診の街頭キャンペーン  
受診の啓発活動があります。ゆめタウンいずみ グリンモール  
(浜田市 地域医療対策課) (浜田保健所)

・9月下旬もう一度 浜田市が“がん検診啓発活動”を市内のスーパーでされます、  
浜田市の市民の方々も“早く見つかったよかったと”と喜ぶ考えができるようにしましょうね  
朝夕涼しくなりましたが、昼間はまだ気温が高くなると思います、  
油断せず、昼間の熱中症対策や夜間の冷えを忘れず 体調管理をしっかりね。

このお便りはインターネットで見られます 島根県ホムページ トピックスの中に しまねのがん対策  
がんと向き合う がんサロン にあります。フェイスブックは『ほっとサロン浜田』  
浜田医療センター2階に がん相談支援室があり、がん相談員(看護師)がいます 直通TEL 0855-28-7096  
問合せ ほっとサロン浜田 西田 090-4579-0094



# ほっとサロン浜田便り (がん患者の会)

\*十月は『がん検診受診率 50%達成に向けた集中キャンペーン月間』です  
目標達成にむけての 合言葉 がん検診 愛する家族への贈り物 頑張ろう50%

\*『心ふれあう福祉と健康をみつめて』をテーマに、

10月27日(日) 9時30分 開会 浜田市野原町 浜田市総合福祉センター  
ふれあい広場で『浜田市健康福祉フェスティバル』があります。  
あなたも参加してください、明るく元気な浜田市を作るため応援してくださいね。



- \* 総合福祉センター ~ 作品展、パネル展示、バザー、各種相談、検診等
- \* ふれあい広場 ~ 展示販売、模擬店、レクリエーション等
- \* ふれあいステージ ~ 舞踊、神楽、バンド演奏等

『ほっとサロン浜田』も総合福祉センター 二階で コーヒー 抹茶など飲みながら  
ゆっくりと語りましょう、私達のからだの健康、こころの健康など、  
がん検診啓発、サロン紹介、など ちょっとはいいこと あるかもね。

わらって、過ごせる空間、時間をもっていますか、  
難しい顔をしていると健康な体ですか、



元気なからだや優しい心になりますか。



DAKARA だから **笑って** 一人でも良いけど、大勢で笑うと更に良い  
笑える余裕をどんなに辛くても持ちましょう 自己免疫を高めるためにね。

御待ちしています。募金もよろしくね

10月5日(土) 県立大学の運動会があります、(雨天なら体育館)  
熱戦に声援を送って学生さんとの交流を深めましょう。

**受けて安心、受けずにいつは不安 貴方ならとすらにしますか...**  
DAKARA あなたも **がん検診** を受けるよう友達にも誘いましょうね

浜田市の市民の方々も “早く見つかった” と喜ぶ考えに  
なるようにしましょうね。

## 講演会のお知らせ

10月16日(水) 浜田医療センター 2階 総合研修センター 午後5時30分から  
**ウイルス肝炎と肝臓がん**について 「講師」消化器内科部長 岡本英司先生  
無料駐車券が出ますので 多数ご参加を

12月22日に浜田市総合福祉センター (浜田市野原町)  
『**知ろう、語ろう がんのこと**』 落語家の 春雨や落雷 氏  
笑いと健康 に対するトークの予定

この便りはインターネットで見られます 島根県ホームページ → トピックスの中に しまねのがん対策  
がんと向き合う がんサロン にあります。フェイスブックは『ほっとサロン浜田』  
浜田医療センター2階に がん相談支援室があり、がん相談員(看護師)がいます 直通TEL 0855-28-7096  
問合せ ほっとサロン浜田 西田 090-4579-0094

H25年 2013年11月1日 (11月号)

月4回 第1,2,3,4 水曜日に開催

11月は **6, 13, 20, 27** 日浜田医療センター

6階 多目的室 1時から3時30分

# ほっとサロン浜田便り (がん患者の会)



10月27日 浜田総合福祉センターであった福祉フェステに来場いただきありがとうございます、自分の事、家族の事、地域の事、浜田市の事、みんな、皆自分が一番大切です、顔と顔をただ見つめ合っているだけではだめですよ、がん検診に向けてお互いに目を向け行動しましょうよ。

11月24日 (日) 福祉講演会『介護のこころとわさ』日本赤十字看護大学名誉教授 川嶋みどり 氏 **会場 いわみ〜る** 受付 13時〜 開演 13時30分〜16時まで  
〜住み慣れた町、住み慣れた家でいつまでも

こころ「豊か」に暮らせる地域社会をみんなでつくろう!〜

問合せ先 NPO 法人 はとぼっぼ **0855-25-0160** **参加費 無料です**

12月22日に浜田市総合福祉センター (浜田市野原町)

『知ろう、語ろう がんのこと』 落語家の 春雨や落雷 氏  
笑い与健康 に対するトークの予定

早いものですね、もう11月に入りました、年末はすぐそこ、巳年から午年へ、来年はもっと早く過ぎるかな〜。



インフルエンザの注射 もう 済みましたか、早め早めに寒さ対策もね。

思い出してください あの苦しかったあの時期

だから・・・家族に友人に教えてあげて がん検診の必要性を

食べられる嬉しさ、動ける嬉しさ、苦しかった、情けなかったあの時期・・・

乗り越えろ・・・少しずつでも良くなってきてくれ・・・ありがとう 自分に感謝

そんなこと 言えるのも 早期発見 早期治療の おかげ です

このお便りはインターネットで見られます 島根県ホームページ → トピックスの中に しまねのがん対策  
がんと向き合う がんサロン にあります。フェイスブックは『ほっとサロン浜田』

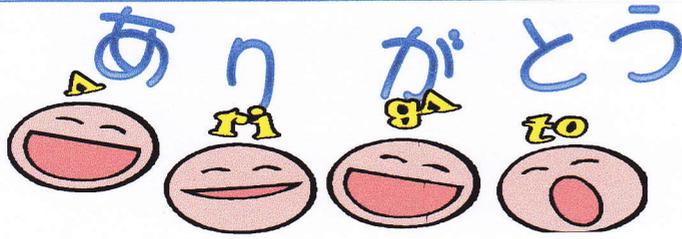
浜田医療センター2階に がん相談支援室があり、がん相談員 (看護師) がいます 直通TEL 0855-28-7096

問合せ ほっとサロン浜田 西田 090-4579-0094

H25年 2013年12月1日 (12月号)

月4回 第1,2,3,4 水曜日に開催  
12月は 4, 11, 18, 日浜田医療センター6階  
多目的室 1時から3時30分

# ほっとサロン浜田便り (がん患者の会)



今年の巳年をのり越えて  
午年を目の前に、  
感謝の気持ちを持って迎えましょう

油断大敵 昨年11月から10月までの新聞のお悔やみ欄の年齢から浜田市民の年代別に多い注意年齢をみました、(同数の時は多くなっています)

	50歳代	60歳代	70歳代	80歳代	90歳代
男性	53 57 58	64 66 68	76 78 79	84 85 86 87	90 91 92 93 95
女性	53 58	65 66 68	77 78 79	83 84 85 88	90 91 93 94 96

島根県民での調べ

男性	54 57 58	63 66 68	77 78 79	84 85 86 87	90 91 93
女性	54 58 59	61 63 64 66 68	77 78 79	86 87 88	90 92 93

注意月は12月1月3月男女別も同様でしたが、特に女性は1月に注意  
6, 7, 8, 10月もご用心

松江市在住医学博士安部正之先生です

12月22日 (日) 浜田市総合福祉センター (浜田市野原町) 講演会  
 テーマ 「えっと笑って、がん予防! もっと受けよう、がん検診」  
 落語家の 春雨や落雷 さんの古典落語と健康講話 入場無料 12時30分から4時  
 保健所所長 がん対策について、 浜田医療センター がん相談支援センターについて

笑ってね 今年も 来年もね  
笑って自己免疫をたかめましょうね



今月は開催日が変更しています

1月は 15, 22, 29. 日浜田医療センター6階  
多目的室 1時から3時30分

# ほっとサロン浜田便り (がん患者の会)

明けましておめでとうございます 巳年をのり越えられておめでとう  
ことしの目標 『うま年を 無事に 元気で 仲良く 乗り越える』 ことですね

笑ってね わはは



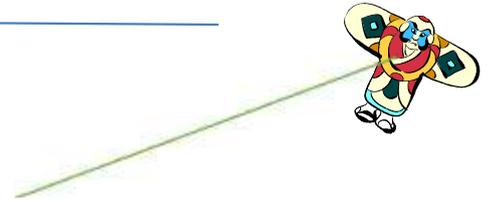
今年も今から ワッハッハー  
笑いは自己免疫を高めます

くすくす笑いも OK よ



みんなが 元気になれば だれも うれしいよ

久保田市長も 大喜び 江津市長も益田市長もだよ、  
みんな みんな 元気で過ごせるようにしましょう



私達のサロン ほっとサロン浜田 笑いを初めてから1年過ぎたかな？

それまでは歌を唄っていたな～ 歌詞カードを作ってみたり、

プロジェクターで歌詞を写したりして (^O^) 笑いは準備が必要ないから楽だね、

12月22日の「知ろう、語ろうがんのこと」でのお達者落語会の中でも力説されて  
いましたが、ほんとだよ、ほんとに、わらいましょう、

来なかった会員 体調大丈夫だったのかな、寒かったからかな～

他院で治療、通院中の方も大歓迎です サロンに寄ってみてくださいね。 (^O^)

月々のお便りは 浜田医療センター各階の棚に綴ってあります、又インターネットで

県のホームページ [しまねのがん対策](#) で見られます、浜田市の保健師さんに (^)vね

フェイスブックの [ほっとサロン浜田](#) も見てくださいね



ワワワワワ  
ワ  
ワ  
ワ

ツツ  
ツ

ははははは  
ははははは  
ははははは

ツツ  
ツ

ははははは  
ははははは  
ははははは

はははははははは



2月5日は浜田保健所に変更しています  
2月は 12, 19, 26, 日浜田医療センター6階  
多目的室 1時から3時30分

## ほっとサロン浜田便り (がん患者の会)

がん患者等意見交換会について 《2月5日(水) 浜田保健所2時~4時》  
がん患者として、がん患者の家族としての思いを、島根県にぶつけてみましょう。  
県が良い機会を今年も作ってくれました。患者同士でも症状が違い更に  
健常者ではわからない事があるからこそ、あなたの気持ち、思いを話してください。  
県として要望が無い事を、計画する記にはできませんからね……、  
2時から4時までです、ちょっとは無理してでも参加してくださいね。  
自分だけでなく 次の世代の人の為にも動ける内にしっかりと要望しておきましょう。

県内のがんサロンの皆さん

良い正月でしたか～？ 春まだ浅く 1月は行く月、2月は逃げる月  
3月は去る月と……駿馬の心とく 早いからね…

今年はワクワクした年に 致しましょう。目標をしっかりと自分の為にね。  
立春は2月4日ラジオで最低気温がここままで、これから気温が少しあつ上がる起  
点との事、インフルエンザ、ノロに注意 ウガイ 手洗いしっかりとしましょうね。  
気温が急変しても大丈夫のように対策をしましょうね。

あなたは体調を崩さないように 何かしていますか～

筋力低下をふせぐ為に リンパ浮腫にならない為に 痩せない為に 太らない為に  
がん再発を防ぐために良いと思ってやっている事など、教えてください。

2月9日(日) 食べる事の大切さ 『食育フェスタ in 浜田』 が浜田市総合福祉セ  
ンターで開催されます、受付 9:15分から 体験コーナー、学校給食販売、試食販売、  
展示コーナーがあります。和食と洋食料理のデモンストラーションが9:40から始ま  
ります、各50食の先着順の試食もあります(整理券配布)

料理は女性がするものと思っていませんか、老若男女誰もが出来る事が大切ですよ～

大腸がん、肺がんなどあなたが持っている情報を教えてください

あなたが”知りたい”情報が得られることも。

お互いに傷のなめ合いでなく がん に立ち向かう気持ちと情報が大切です。

月々のお便りは 浜田医療センター各階の棚に綴ってあります、又インターネットで  
島根県のホームページ [しまねのがん対策](#) で検索してください、見られます。

浜田市の保健師さんにいろいろ相談して(^^)vね  何か良いことあるかもね  
7E-ブックの ほっとサロン浜田 も見てくださいね

# ほっとサロン浜田便り (がん患者の会)

## お知らせ

がん患者団体の意見交換会が3月7日出雲市であります。  
各サロンから2名ずつ参加 2時から4時 パルメイト出雲にて  
拠点病院長とがん患者団体等の意見交換会が3月27日島大医学であります  
1名3時15分から4時45分まで 1名

自分だけでなく 次の世代の人の為にも動ける内に しっかりと要望しておきたいから  
話をきかせてください。

もう3月 早いね、桃の節句 桜も出番を待っています  
春の海を見ながら 5キロほど ウォーキングして  
みませんか～

3月16日(日) 9時30分 お魚センター前の魚港駐車場から  
出発して かもめ公園 粟島公園 ……マリン大橋北詰公園…  
マリン大橋……出発点へ 無料です 問先 25-9311 まで

足の筋力が弱ると大変 一日一万歩歩こうと言われてはいますが、歩幅 65センチとして、5キロは  
7700歩ばかりですよ～ 足ばかりじゃありませんよ、



歯は大丈夫ですか、口中ケアが大切ですね

3月13日(木) 19時から20時30分まで 石見公民館で  
高血圧の話のアーラーカイトが

北村 健二郎先生の講座が有ります(北村内科クリニック院長)

ほっとサロン浜田はがん患者だけでなくその家族、趣旨に賛同された方々の為の

- 憩いの場、
- かたらいの場、
- 情報収集の場、
- 気軽にこられる場、
- 元気と勇気の湧く場

とるようになるように微力ですが少しずつ動いています

閉じこまないうで来てください 待っています。

浜田市の保健師さんにいろいろ相談して(^^)vね

フェイスブックの ほっとサロン浜田 も見てください



何か良いことあるかもね

ね

月々のお便りは医療センター各階の棚に綴ってあります。

インターネットで島根県のホームページ [しまねのがん対策](#) で検索

問合せ先 がん患者会 ほっとサロン浜田、お便りについて 090-4579-0094 西田喜雅