

# 雲南サロン「陽だまり」

第124号 H30. 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。



紫陽花がいろとりどりに色づいてきましたネ。最近品種改良が進んでいろいろな額紫陽花が見られるようになりました。ちなみに私は、「隅田の花火」が好きです。

今年の梅雨はどのようなのでしょうか？災害がおこらないと良いですネ。まだインフルエンザが流行しているみたいです。体調管理をお願いします。

## 6月のサロンのご案内

- ◆6月14日(木)午前10時～午後1時
- ◆6月28日(木)午前10時～午後3時  
お待ちしております。

## ☆げらげら公衆歩のご案内☆

日時：6月16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）



## 日常生活の中で休息、睡眠をバランスよく

がんの有無にかかわらず、休息と睡眠をしっかり取って、心身の疲れを取り体調を整えることは大切です。診断直後、治療中、治療が一段落した後でも、「今までより疲れやすくなった」「休養を十分取ったはずなのに体がだるい」「よく眠れない、眠りが浅い」といった悩みを持つ人は少なくありません。その時々体調に合わせて日常生活と休息、睡眠のバランスを取っていきましょう。快適と感じる睡眠時間や睡眠パターンは人それぞれです。睡眠の質は睡眠時間だけで決まるものではありません。「よく眠れた」「疲れが回復した」と、自分が満足を感じられれば、時間の長さは問題ありません。不規則な生活は疲れや不眠につながります。起床、食事、就寝の時刻をできるだけ規則的にします。また適度な活動は体に心地よい疲労となり、睡眠の質をよくすることができます。無理のない範囲で体を動かすように心がけましょう。



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