



雲南サロン「陽だまり」

第128号 H30.10.1

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。



陽が昇るのが遅くなり、日が暮れるのが早くなりましたネ
地区の運動会、地区のお祭りの時期になりました。それぞれに趣向を駆使して楽しい催しが行われるのでしょうか。多いに参加して楽しみたいものです。
暴飲、暴食には気を付けましょう。

10月サロンのご案内

◆10月11日(木)

◆10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：10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）

もしもがんと言われたら

あなたらしい向き合い方を大切にする No 2

これまでつらい状況を乗り越えるために行ってきた自分なりの方法を試してみるのもよいでしょう。音楽を聴いたり、絵を描いたり、映画を見たり、本を読んだり、日記を書くなど、リラックスできることをしてみましょう。大切なのは、あなたの気持ちを尊重し、あなたらしい向き合い方を大切にしていくことです。

♡♡♡ つらいときは、思いっきり泣くこと ♡♡♡

突然の告知でした。未来が音を立てて崩れたような衝撃を受けました。今起きていることは全部夢で、あとで「ああ、夢でよかった」と言えるようにと願いました。

今思うとあれほどの衝撃には思いっきり泣くだけ泣いて、状況を受け入れる時間が必要だったのかもしれないと思います。

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

TEL(0854)42-9638

雲南市役所健康推進課

TEL(0854)40-1045