

雲南サロン「陽だまり」

第133号 H31. 3. 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。



雪が降りませんネ。不思議な気持ちです！北海道では、又地震がありました…梅の紅白がとっても目に入りますネ。桜の蕾も膨らんできたように見えますネ。卒業式、入学式など、忙しいとは思いますが、体調管理をして、引き続き、うがい・手洗いよろしくお願いします。

☆3月サロンのご案内☆

3月14日（木）

3月28日（木）

午前10時～午後3時

です。

お待ちしております♪♪



☆げらげら公衆歩のご案内☆

日時：3月16日（土）PM1:30～2:30

場所：島根大学医学部附属病院内

3階 ほっとサロン

【お問い合わせ】

小林（電話 090-5370-4689）

生活や暮らしのことについて考える

1. あなたの周りの人に病気のことを伝える part2

あらかじめ伝え方を考えておく

周りの人に病気のことを伝える際には、必ずしも詳細に伝える必要はありません。しかし、自分が伝えたいことや聞かれそうなことについて、あらかじめメモにまとめるなど、答えを考えておくと、自分の考えを整理でき、落ち着いて伝えることができるでしょう。

「自分の病気のことを伝えるのは難しい」と思うこともあるかもしれません。しかし、すぐには伝えることができなくても、いずれかのタイミングで周りの人に伝えることを考えていくのは大切なことです。

役割を一時的に代わってもらう

療養するために、今まであなたが家庭や社会、職場で担ってきた役割を、一時的に代わってもらう人を見つける必要があることがあります。

「いつも自分がしていることを誰かに代わってもらうのは寂しい」と感じてしまうかもしれません。しかし、これまであなたが周りの人の助けになり、支えになったこともきっとあったはずです。

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

島根県雲南保健所

雲南市役所健康推進課

TEL090-5370-4689

TEL(0854)42-9638

TEL(0854)40-1045