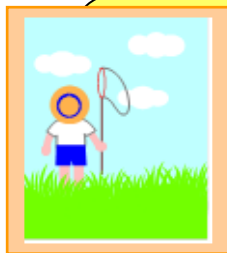


# 雲南サロン「陽だまり」



第138号 令和元年. 8. 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。



むし暑い毎日ですネ。風が通る部屋などでじっとしているといい加減なんですネ、動き出すと汗が絶え間なく流れてきますネ。

山陰は、梅雨は開けたのでしょうか？ あっちこっち夏祭りが続いていますネが寝不足にならない様に・・・暴飲、暴食は禁止ですよ。夏の体調管理をしっかりお願いします。

## ☆☆8月のサロンのご案内☆☆

- ◆8月 8日(木) AM10:00~PM3:00
  - ◆8月22日(木) 午前中のみです。
- 雲南保健所面接室でお待ちしています！

## ☆げらげら公衆歩のご案内☆

日時：8月24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)

♡♡♡がん予防、夏ばて予防のために新鮮な野菜や果物を多く食べましょう！  
そして、お酒は適量で・・・♡♡♡ 「がんを防ぐための8か条より」

●野菜・果物を少なくとも1日400gとるようにする。例えば、野菜は毎食、果物は毎日。  
ビタミン類や繊維質はガンの発生を防ぎます。特にビタミンA、ビタミンC、ビタミンEが良いです。野菜・果物を1日400gとることを心がけ、同じ野菜や果物に偏らないように気をつけましょう。同じ栄養素のとりすぎは逆によくありません。いろんな種類の野菜から栄養をとっていきましょう。1日6種類の野菜を食べることを目安にすると良いかも知れません。

- ★ビタミンAを多く含む食品：人参、ほうれん草、小松菜、春菊、にら、レバー、うなぎ、バター、チーズ
- ★ビタミンCを多く含む食品：パセリ、フロッキー、ピーマン、高菜、ほうれん草、いちご、キウイフルーツ、柿、レモン
- ★ビタミンEを多く含む食品：落花生、胚芽米、大豆、ごま油、えんどう、いわし、うなぎ、卵
- ★食物繊維を多く含む食品：干し柿、ひじき、ライ麦パン、甘栗、ファイバーパン、乾燥いんげん豆、乾燥ぞら豆、ポップコーン、糸引き納豆、おから

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)42-9641  
雲南市役所保健医療介護連携室 TEL(0854)40-1095