

# 雲南サロン「陽だまり」



第156号 R3.2.1

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。



年末の大雪、新年の大雪、冷え込みの厳しさで、久しぶりに氷柱を見ました。30～40年前ぐらいは当たり前の様な大雪でしたが地球温暖化(?)の影響でしょうか？山間部はまだ積雪が残っているみたいですが、平地では、雨や暖かさで溶けましたね。コロナの為にまだまだ今までの様な日常には戻れませんが、早く良い方向へ進展して欲しいですね。



 2月雲南サロン陽だまり

**2月のサロンは中止します。**

【お問い合わせ】  
小林（電話 090-5370-4689）



**げらげら公楽歩<sup>くらぶ</sup>のご案内**

2月の公楽歩は、安心、安全の為に中止します。

【お問い合わせ】  
小林（電話 090-5370-4689）



## 健康長寿「+1」(プラスワン)活動で、自立して生活できる期間を延ばしましょう!

・「+1」(プラスワン)とは、減塩、運動、野菜摂取、たばこ対策などの取り組みを何か1つ日常生活に加えることで、健康意識を高め、生活習慣病の改善につなげる取り組みです。

### <PartⅢ からだを動かしましょう!>

- 日常生活の中で意識して身体を動かしましょう。  
エレベーターを使わず階段を利用する。テレビ体操をする等・・・。
- 運動する習慣を身につけましょう。  
\*自分にできる運動をみつけましょう。

\*\*\*\*\*

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!

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!

(現在中止中です。お電話は受け付けます。)

### 《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