

雲南サロン「陽だまり」

第164号 R3.10.1

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。



朝晩寒く感じる時がありますネ。

稲刈りが順調に進み、秋の味覚、柿、栗、松茸などが出る様になりましたネ。



まん延防止が解除になりましたが、予防接種を2回受けた人達がまた、患者になるという新型コロナ「ブレイクスルー」という言葉を耳にする様になりました。うがい、手洗い、マスク着用、3密回避不用不急の外出はしないというルールを守って、出来る事はやっているのに、本当にこの先どうなるのか予想も出来ず、怖いものがありますネ。

でも、この先も御身大切にしてお向きに1日1日を大切に過ごして行きましょう！！

雲南サロン陽だまり 10月のサロン中止とします

【お問い合わせ】
小林（電話 090-5370-4689）

☆げらげら公楽歩のご案内☆

10月の公楽歩、安心、安全の為、中止します。

【お問い合わせ】
小林（電話 090-5370-4689）

♪必ず元気が出る言葉！？の紹介♪

今回は、心理カウンセラーの方が『必ず元気が出る言葉』に記載されていたものを紹介します。同じ言葉でも受け止め方で気持ちの持ち方も変わるのかなと感じています。

“あきらめのいいところが僕の長所なんだ。” のび太 「心に響くドラえもん名言集」より
「継続は力なり」という言葉は有名ですが、「ネバーギブアップに逃げるな」（あきらめない選択をすることで現実を直視するのを避けるな）という言葉もあります。あきらめる（手放す）ことは、新しい何かを掴んでいくことにもつながっていると思います。

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