

雲南サロン「陽だまり」

第152号 R2.10

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。



朝晩が涼しいと言うより寒さを感じるようになってきました。稲刈りも順調に進み、もう新米を口にしている方も多いのではないのでしょうか。食欲の秋、読書の秋、今年はスポーツの秋とは言えませんが、コロナがなかなか収まりませんね。スティホームも長くなり、ストレスが溜まるようになってきました。適度な運動や、唄を口ずさんでみるなど気分転換を考えてみてください。インフルエンザの予防注射も早めをお願いします。

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。

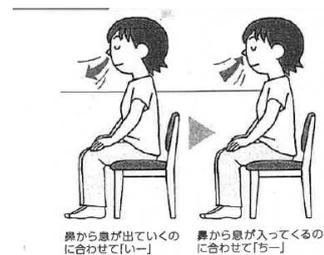
【お問い合わせ】
小林（電話 090-5370-4689）

♪からだを動かして気分転換しましょう part2♪

眠れない日が続いたりしたときに、軽い運動やリラクゼーション法（ゆっくりと呼吸をする、力を抜くなど）してみませんか。今回は、呼吸法を紹介します。

○瞑想：数息観（すそくかん）

- ① 背筋を伸ばして座る。
- ② 深呼吸を3回（口から、吐くほうが先）
- ③ 軽く閉眼し、鼻から出入りする息を数える。
- ④ 10まで数えたら1に戻り繰り返す（途中で音や心配事で気持ちがそれでも、そういう自分にオッケーとやさしく声かけし、1に戻る）
* 3～5分を目安に続け、慣れてきたら時間をのばす。



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