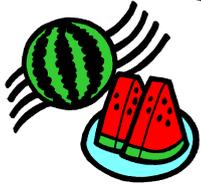


# 雲南サロン「陽だまり」

August

第150号

がんサロン「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。



島根の梅雨はそろそろ明ける様な気配ですが他県では梅雨前線によって水害等の災害が起こって大変な事態になっています。

コロナはまだまだ先が見えない状況です。残念ながら出雲で又雲南でも患者が出てしまいました。誰がいつ？何処で？患者になるのか分かりません。まずは不要不急の外出は控えて、暑い中でのマスク着用は大変ですが、脱水症状などに気をつけて、水分補給をしっかりとして、熱中症対策にも気を配って下さいネ。

## 雲南サロン陽だまりのご案内

◆8月のサロンも安心安全のため中止とします。◆

## ☆げらげら公楽歩のご案内☆

8月の公楽歩も安心、安全の為中止とします。

【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

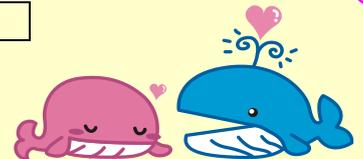
### 疲労を軽減する食事の紹介 夏を乗り越えよう！！

疲労の原因となる活性酸素による酸化ストレスを軽減できる抗酸化作用をもつイミダゾールジペプチド（イミダペプチド）を効果的に摂ることもよいとされています！

何に含まれているの：鶏の胸肉やマグロやカツオの尾びれに近い筋肉に含まれています。

1日にどれくらい食べると良いの：イミダゾールジペプチド 200mg（鶏の胸肉 100g 相当）

鶏の胸肉の調理法は：『蒸す』『茹でる』『焼く』が効果的！直火での長時間のグリルは成分が変質するので適していません。鶏の胸肉を蒸す、茹でるなどにより出た水分もスープで摂ると水に溶けたイミダゾールジペプチドを摂取することができます。



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