

雲南サロン「陽だまり」

第154号 R2. 12. 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。



11月は寒暖差が有り、体温調節や着る物など大変でした。今年もあと1か月となりましたね。3月からコロナウイルス騒ぎで私達の生活にもいろいろな変化がありました。マスク着用、手指消毒、不要不急の外出禁止、3密（密集、密接、密室）を避ける。自粛生活 etc・・・第2波を乗り越え、少し落ちついたところで、GOTOトラベル、GOTOイートなどが始まりましたが、又、第3波がやってきました。北海道、関東地方、大阪など日本中でコロナ患者が増加している状況です。本当にこの先、どうなっていくのでしょうか！これから寒さが厳しくなっていくと思われまますので、体調管理をしてくださいね。師走を迎え何かと気忙しい気分になりますが、安全運転心がけてください。

♪雲南サロン陽だまり♪

12月のサロン、クリスマス会は中止します。

【お問い合わせ】 小林
(電話 090-5370-4689)



☆げらげら公楽歩のご案内☆

12月の公楽歩、Xmas会は中止にします。

【お問い合わせ】 小林
(電話 090-5370-4689)

今年3月から“サロン陽だまり”、“げらげら公楽歩”は、新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、中止してきました。皆様とお話しも出来ず、お茶を飲む時間を持つことも出来ませんでした。淋しかったですね。来年はどうなるのかまだわかりませんが希望をもって過ごしたいと思います。



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伸ばしましょう。

・「+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。

<Part I お酒を控えましょう>・日本酒なら1合(180ml)、ビール(500ml缶)なら1本が1日の適量です。・週に2日はお酒を飲まない日をつくりましょう。* 飲酒する頻度が少なくとも1度に飲む量が上記適量以上だと生活習慣病のリスクを高める恐れがあります。

雲南サロン“陽だまり”に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:10時~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