

# ほっとサロンだより

猛暑！！酷暑！！本当に毎日暑い日が続いています。  
熱中症対策、食中毒対策、そして、コロナ対策と大変です！！  
オリンピックが始まって、ステイホームするにはTV観戦で時間が過ぎて  
助かりますね。反面、東京では3千人を超える感染者が出ています。  
島根県内も毎日のように感染者が出ていますね。高齢者のワクチン接種は  
進んでいるようですが、若者達へはこれからです。  
一日も早くワクチン接種が全員に行き渡り、重症化しない事を願います。  
そして、コロナが終息することを祈るばかりです。



## ※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため 8月のサロンはお休みします。

### げらげら<sup>くらぶ</sup>公楽歩

場所: 3階 ほっとサロン  
※中止します

お問い合わせ: 小林 090-5370-4689

### 日曜ほっとサロン スマイル

「スマイル」は、20～40代の  
女性がん患者、難病患者のサ  
ロンです

※中止します

お問い合わせ: 小林 090-5370-4689

## 体にいいってホントにホント？



健康食ブームで、日本食が見直されています。体にいいものを食べて、生き生きとした毎日をおくりたいですね。

### ◆成人病の予防や老化防止にイワシ

DHA（脳細胞の成長を助け、脳の働きを高める不飽和脂肪酸）やEPA（血流の流れをよくし、脳血栓などを防ぐ不飽和脂肪酸）が豊富なので、成人病の予防や老化防止に見逃せません。稚魚や小魚類を丸ごと食べると、リンやカルシウムを摂取できます。



### ◆貧血予防に「アサリ」や「シジミ」

アサリもシジミも、アミノ酸類のタウリンを多く含みます。タウリンは肝機能の強化や血中コレステロールを下げる働きがあります。鉄分が豊富なので、貧血の予防に見逃せません。

### ◆脳の活性化にはイカを

コレステロール値が高いことで敬遠されがちなイカ。でも、肝臓を強化したり、コレステロール、中性脂肪を減少させるタウリンが豊富で、成人病や老化防止に効果的。噛むことで脳の活性化につながります。



ほっとサロンは、外来中央診療棟3階で、**毎週月曜日 10時から 15時まで**オープン

しています。患者と患者家族の癒しの部屋（空間）です。

無料ですので一度寄ってみてください。お待ちしております。

**8月はお休みします**

お問い合わせ先：0853-20-2545（がん患者・家族サポートセンター）