

すずかけサロンだより

最近のサロンの様子

先月に続いて、今月も新しい方の参加がありました。現在治療中で副作用があっても家事をお一人で頑張っておられる方で、負担に思っているけれど家族に言えず、一人で頑張ってしまうと言われると、他の参加者の方が、「一人で悩まないようにね。仲間がいるから」と声をかけられました。初対面であっても、「仲間」と言えるあたたかさがサロンにはあるのだなあと、安心感に包まれました。

2月4日のサロンは、かおりの教室を開きました。アロマの専門家に香りの効果について教えていただきました。香りは0.2秒で大脳辺縁系に到達し、感情や記憶、自律神経、ホルモンの分泌などに影響を与えるそうです。アロマで認知症の症状が改善するという研究も話題になりましたね。勉強会の後は実際にハンドマッサージを受けました。マッサージを受けた後は緊張がほぐれたのか初参加の方も、笑顔がみえました。家に帰っても、ほのかな香りとなすすべの手の感触が続き、癒されました。またこのような体験型のイベントも企画しますので、ぜひご参加ください。サロンだよりでお知らせいたします。



一足早くサロンに桜が届きました！春はすぐそこです。

河津桜とクリスマスローズ

問い合わせ 厚生病院がん相談支援センター TEL：0858-22-8181 担当：安田

～痛みの勉強会～

毎月第3火曜日のサロンは、午後4時から疼痛緩和診療科部長の堀先生の勉強会を行っています。今回は、2018年ノーベル賞を受賞した本庶佑先生の業績で話題になった、免疫の働きを抑えるブレーキ役「PD-1」についての勉強会でした。内容は少し難しいなあという参加者の声もありましたが、先生に直接質問ができ、解説をしてもらうことができました。ざっくばらんな質問に答えてもらうことができるので、笑いあり、楽しい学びの時間です。ぜひ一度ご参加ください。次回は3月17日 午後4時から予定しています。

～今後のサロンの予定～

3月3日(火)

午後2時から午後4時 **第1会議室(5階)**

3月17日(火)

14:00～16:00 **第1会議室(5階)**

堀医師の「痛みの勉強会」
午後4時から30分程度



—編集後記—

今年は雪が降らずに春になるのかなあ。とのんびりしていましたが、立春を過ぎてからの雪に慌てました。新型コロナウイルスの流行も、ニュースを見るたびに被害が広がりが心配です。マスク不足もいつまで続くのでしょうか。まずは手洗い、うがいで自己予防しましょう！先日のサロンで、咳が止まらない時には小指の爪の付け根あたりを押すとよいと聞きました。健康の知恵を教えてくださいました。(may)

※工事のため開催場所が変更になっています。