

すずかけサロン だより

第144号

9月に入っても熱中症警戒アラートが発令される日もあり、まだまだ暑さがつづいています。暑さ疲れもあります、体調管理に気を付けたいですね。今年度から本格再開したすずかけサロン勉強会も大好評で、もっと時間を長くしてほしい！いろいろな人の話が聞きたいなどなど、うれしいご意見をいただいています。サロンに参加される方、このサロンだよりをみられている方と一緒に、みんなのサロンを作っていきたいと思えます。ご意見、ご要望お待ちしております。



すずかけサロン
安田臨床心理士



サロンだより
WEBサイト



最近のサロン

7月のサロンには、14名の方が来られました。気温が高くなり、7月早々夏バテ気味ですという方や、暑くて食欲がない時の食事の工夫について盛り上がりました。療養中のご家族と過ごす時間に、音楽を聴いたり、趣味のウクレレと一緒に演奏していますと紹介してくださる方がおられました。音楽が間にあると、気持ちやその場の空気が軽くなるように感じると感想を話してくださいました。自分を表現する瞬間があるって大切なことだねと話題になりました。

勉強会は、藤井政雄記念病院緩和ケア病棟の看護師さんに来ていただき、【緩和ケア】について話をききました。これまでの緩和ケアのイメージと少し違い、より過ごしやすくなるために、今を生きるために緩和ケアは大切なのだと学びました。

8月のサロンには、8人の方が来られました。今年の夏は例年以上に暑く、毎日のように熱中症警戒アラートが県内に発令され、暑くて外出が大変なのでお休みします。と報告をくださる方が多かったです。ちょっぴり、さみしい8月でしたが、季節が変わり、またにぎやかなサロンで皆さんとあつまれるのを楽しみにしています。8月の勉強会は、免疫を高める食事について、当院の船原管理栄養士にお話を聞きました。免疫を高めることの大切さ、食事のポイントを教えてもらいました。毎日の食事、良質なたんぱく質を摂るためにチーズやヨーグルトなど簡単に取り入れられるものからと学びました。



お問い合わせ:鳥取県立厚生病院 がん相談支援センター・すずかけサロン 担当:安田/山根
TEL:0858-22-8181(代表) FAX:0858-22-8210

メールでのがん相談・お問い合わせはこちらから ▶

