

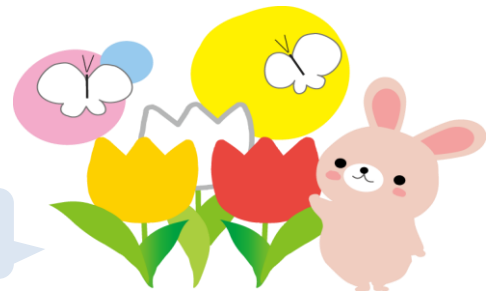


☆ がんを防ぐための新12か条 ☆

- ① たばこを吸わない
- ② 他人のたばこの煙はできるだけ避ける
- ③ お酒はほどほどに
- ④ バランスのとれた食生活を
- ⑤ 塩辛い食品は控えめに
- ⑥ 野菜や果物は豊富に
- ⑦ 適度に運動
- ⑧ 適切な体重維持
- ⑨ ウイルスや細菌の感染予防と治療
- ⑩ 定期的ながん検診を
- ⑪ 身体の異常に気がいたらすぐに受診を
- ⑫ 正しいがん情報でがんを知ることから

皆さん、こちらの12か条は聞いたことはございますか？こちらは、国立がん研究センターがん予防・検診研究センターがまとめた新12か条となっております。

この新12か条は日本人を対象とした疫学調査や、現時点での妥当な研究方法で明らかとされている証拠を元にまとめられたものです。



当院は、地域がん診療連携拠点病院として、がん予防・がん検診の啓発活動を行っております。がんサロンに資料もご用意しておりますので、ぜひ情報収集にご活用くださいませ。

☆ 4月サロン催し物活動報告 ☆

4月のパステールアート作品



4月は「桜」と「イモムシ」を患者さんやご家族と描きました。イモムシは特に簡単で、好評いただきました。ご家族へのプレゼントとしてお持ち帰りになった方もいらっしゃいました。（毎月2回サロンにて開催中です。）

4月のタオル帽子作品



4月は計7名で、おしゃべりしながらタオル帽子を製作いたしました。綿手ぬぐいもこれからの季節には涼しくおすすめです。縫うのも楽ですよ♪（毎月1回サロンにて開催中です。予約制ですのでお問い合わせください。）

5月27日(第4土曜)
9:30~11:30 大崎市民病院 3階会議室にて
補正用パッド作り講習会(下着情報交換会)

自分に合った補正用パッドをオリジナルで一緒に作ってみませんか?見学・情報交換だけでも参加可能です。作製の方は、事前申し込みが必要です。詳しくは、サロンに設置してありますチラシ・申し込み用紙をご参照くださいませ。

(参加費300円+材料キット代)
(*作るパッドのタイプにより材料費は異なります。300~500円)



6月24日(第4土曜)
9:30~11:30 大崎市民病院 9階会議室にて
ピンクリボンヨガ(乳がん体験者のためのリハビリヨガ)

治療中の方も終わった方も、それぞれに合わせて無理なく取り組める「リハビリヨガ」経験することができます。心と体をゆっくりほぐし、癒やされるような時間を一緒に過ごしてみませんか?詳しくは、サロンに設置してありますチラシ・申し込み用紙をご参照くださいませ。

(参加費500円 *資料代と講師謝礼代*)



平成29年4月業務報告 のべ来室者数 168名(1日平均来室者数 8.4名)



- ★冊子をもらいに行ってみよう。 ★誰かと話したいなあ。
- ★ウィッグやメイク、ハンドケアのことが知りたいなあ。 ★看護師さんや心理士さんとお話してみようかなあ。
- ★診察前や治療後に休憩に行ってみよう。 ★お茶を飲みながらゆっくり本を読もう。
- ★体験者の方のおしゃべりサロンに行ってみようかなあ。
- ★催し物に参加してみたい。 ★インターネットで情報を調べよう。 などなど、

開設時間 平日9:30~16:30 出入り自由ですので、お気軽にお立ち寄りくださいね。

平成29年度 6月の予定表 大崎市民病院がんサロン <開設時間> 平日9:30~16:30

日	月	火	水	木	金	土
				1	2 ウィッグ・メイク・ハンドケア相談会 11時~13時	3
4	5 体験者のおしゃべりサロン 10時~12時 13時~15時	6 臨床心理士による相談会 10時~11時 13時~14時	7 バステルアートの日 14時~16時	8 ウィッグ・メイク・ハンドケア相談会 10時半~12時半	9 DVD上映会 「かん治療時の口腔ケアと食事の工夫」 13時~15時	10
11	12 体験者のおしゃべりサロン 10時~12時 13時~15時	13 DVD上映会 「乳がん治療中の脱毛ケアと爪ケア」 10時~12時 (女性のみの参加とさせていただきます。ご了承くださいませ。)	14 下着相談会 (乳がん患者向け)	15 おしゃべりサロン 「藤の会」 13時半~15時	16 ウィッグ・メイク・ハンドケア相談会 12時~14時	17
18	19 体験者のおしゃべりサロン 10時~12時 13時~15時	20 臨床心理士による相談会 10時~11時 13時~14時	21	22 手作りタオル帽子の日 13時半~15時半 (予約制ですので、参加ご希望の方はお問合わせくださいませ。)	23	24
25	26 体験者のおしゃべりサロン 10時~12時 13時~15時	27 バステルアートの日	28 ウィッグ・メイク・ハンドケア相談会 14時~16時	29	30	

・月~金曜日 午後12:30~13:30「社会福祉士による相談会」をサロンにて行っております。
・※※※ 乳がん体験者のピアサポーターさん(りんりんの会代表)とお話ができます。
(予定変更の可能性もございます。ご了承くださいませ。)
・開設時間の変更の可能性もございます。再々ご了承くださいませ。



サロンは当院2階にございます。(化学療法室隣です)