

# すずかけサロンだより

## 最近のサロンの様子

6/4のサロンは、フリートークの日でした。参加者は7人と少なかったのですが、賑やかな会になりました。この日は、日本海新聞の「散歩道」について話題になりました。瀬戸内寂聴さんの本に書かれていた「和顔施」ということについて書いてありました。人と接する時ににっこりと笑顔をするをいうそうです。笑顔であいさつをすることで、お布施になるそうです。相手も気持ちよくなり、自分も幸せな気持ちになります。いつものあいさつに笑顔も添えて「おはようございます」と笑顔であいさつをしていきたいと思いました。

笑顔は、免疫力アップに繋がります。どうも、「和顔施」は、こころとからだの両方に効く最高のプレゼントかもしれません。

また、この時期作るのが、「らっきょう」です。「らっきょう」の漬け方について話題になりました。漬けるには小々手間がかかりますが、便秘の解消、がんの予防、血液をさらさらにし、疲労回復、コレステロールを下げるなどの効果があるようです。是非、「らっきょう」を漬けて食べてみてください。



## <治療と仕事の両立支援のご紹介>

病気を抱えながらも、働き続けたいと思い、また働く能力のある人々が、仕事のために治療機会を逃したり、または、治療のために仕事の継続を妨げることをないように、適切な治療を受けながら生き生きと働くために、治療と仕事の両立支援をおこなっています。

がんに罹患した方の1/3は離職している現状があります。がんは長く付き合う病気になっています。そのため、治療費、生活費も必要になります。色々な方法で、働き方を見直したり、会社の担当者と相談するなど、がん相談支援センターの相談員と専門の労働相談員・両立支援促進員と連携して対応いたします。是非ご相談下さい。労働相談所「みなくる」「鳥取産業保健総合支援センター」と連携しています。

お問い合わせ先：厚生病院がん相談支援センター TEL0858-22-8181（竹本・船越）

## ～今後のサロン予定～

7月2日（火）

14:00～16:00

すずかけサロン室

7月16日（火）

すずかけサロン室

14:00～16:00

「痛みの勉強会」

16:00～30分程度



—編集後記— 先日運動不足解消とがん相談支援センターのPRを目的に、がん相談支援センターの職員と厚生病院の有志で、未来ウオーク 10Kmコースに挑戦しました。天候もよく、絶好のウォーキング日和でした。10Kmぐらい大丈夫と少々なめていましたが、けっこうきついウォーキングになりました。ゴール近くになると、お互い励まし合ってなんとか完歩することができました。「あなたの側にがん相談支援センター」と書いたのぼりを持って歩いたので地域の皆さんに観てもらえたかなと思っています。何より完歩できて良かったです。（はな子）



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