

すずかけサロン だより

第 158 号



6月は…

子宮体がん啓発月間
です。



5月のサロン

8名の参加でした。

持ち寄ってくださったお菓子とほうじ茶をいただきながらフリートークを楽しみました。今回は、『サロンでのポジティブな声掛け』について盛り上がりました。「少しずつ良くなっている!」、「ちょっとでもいい方向に!」等の声掛けによって『励みなる』とのお話を伺いました。

サロンは参加してくださる皆様の『背中を押してもらえる場所』となっている、ということを再認識しました。

サロン勉強会

管理栄養士 船原さんを講師に招き『元気に毎日を送るための食事』についてご講演いただきました。

終了後は食事だけではなく睡眠や運動についての質問もあり、エネルギッシュな勉強会となりました。

次回のサロン勉強会は、7月21日に行います。テーマは『がん患者と運動について(仮)』です。皆様のご参加を心よりお待ちしております。

質のよいたんぱく質を摂りましょう

魚、脂肪の少ない肉、卵、乳製品、大豆製品などを
毎食1品は食べるようにしましょう



お問い合わせ:鳥取県立厚生病院 がん相談支援センター
TEL:0858-22-8181(代表) FAX:0858-22-8210

鳥取県立厚生病院ホームページ
すずかけサロンだより



メールでのがん相談・お問い合わせはこちらから▶



令和8年度

鳥取県立厚生病院 がん患者サロン

すずかけサロン

毎月 3 火曜日 (祝祭日除く) 14 時～16 時

*すずかけサロン室は、サロン開催日以外も自由にご使用いただけますので、気軽にお立ち寄りください。

イベント情報

開催日	企画内容
7月21日	フリートーク 勉強会『がん患者と運動について』
8月18日	フリートーク グラス サンドアート 作り
9月15日	フリートーク

<タオル帽子の会>

毎月平日第4火曜日 14時～15時 場所：すずかけサロン室

*予約不要

*持ち物不要 (ご自身用の帽子を作りたい方はフェイスタオルをご持参ください)

<補正下着相談会(アピアランスケア)> *事前予約必要*

次回 8月19日(水) 16時～ 場所：すずかけサロン室 (予定)

お問い合わせ:鳥取県立厚生病院 がん相談支援センター
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▶

