

2月のお天気や気温差にはびっくりしてしまいましたね。  
寒暖差も激しくて着る物、体調管理も大変でした！！  
梅の花、河津桜も咲き始めましたね。ふきのとうやこしあぶらも  
店先で見かけます。春はそこまで来ていますね。  
健康な時にこそ、がん検診、受診をして何も無い健康な身体で  
あることを確認して下さい。引き続きマスク着用でインフルエンザ、  
コロナ予防もしていただくと嬉しいです。宜しくお願いします。



## ほっとサロンのご案内

日時：3月11日（月）  
10：00～12：00  
場所：3階ほっとサロン

- ・飲み物はご持参ください。
  - ・食べ物は禁止です。
  - ・マスク着用/検温をお願いします。
  - ・がんサポで検温をお願いします。
- ※入院患者さんをご遠慮願います。

※日曜ほっとサロンスマイルは只今検討中です。しばらくお待ちください。

健康長寿「+1」(プラスワン)活動で、自立して生活できる期間を延ばしましょう！

「+1」(プラスワン)とは、減塩、運動、野菜摂取、たばこ対策などの取り組みを何か1つ日常生活に加えることで、健康意識を高め、生活習慣病の改善につなげる取り組みです。

<p>めざまし! 健康長寿白旗ー!</p> <p><b>あと塩分</b> マイナス1g!</p> <p>素材のおいしさに気付くかも!</p> <p>キャッチコビーの ヒミツは こちらへ</p>	<p>めざまし! 健康長寿白旗ー!</p> <p><b>あと10分!</b> あと1,000歩!</p> <p>すきま時間に「ちよいとレ」チャレンジ</p> <p>キャッチコビーの ヒミツは こちらへ</p>	<p>めざまし! 健康長寿白旗ー!</p> <p><b>あと野菜</b> プラス70g!</p> <p>しまねの野菜でいい調子!</p> <p>キャッチコビーの ヒミツは こちらへ</p>
--	--	--

出典：島根県「しまね健康寿命延伸プロジェクト」より

ほっとサロンは、外来中央診療棟3階で、毎月第2月曜日10時から12時まで  
オープンしています。患者と患者家族の癒しの部屋（空間）です。

無料ですので一度寄ってみてください。お待ちしております。

お問い合わせ先：0853-20-2545（がん患者・家族サポートセンター）

