

# ほっとサロン

## 膨らみ始めた桜の蕾

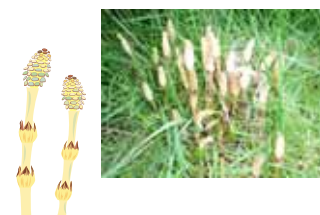
今年の開花予想日(3月26日)

満開予想日(4月4日)

平年より早くなりそうです。



かわいらしい容姿を見せ始めたつくし  
春の味覚としてつくし料理などいかが？



## お知らせ

### 「禁煙をはじめよう会 in 出雲」



肺がんだけでなく、殆どのがんが喫煙と因果関係があることがわかっています。  
がんだけでなく様々な病気の予防のためには禁煙することが重要です。

「禁煙をはじめよう会 in 出雲」(いずも禁煙を考える会主催/出雲市健康増進課共催)  
と題して2ヶ月に一度下記の通り講演会が開催されます。

参加することで禁煙への一步を踏み出しませんか？

開催日程	第1回 4月14日(水)	19時~20時30分
場 所	出雲市健康文化センター 2階会議室(出雲市今市町1213 旧水道局)	
内 容	講演 講師 すぎうら医院 杉浦弘明医師 ティータイムや呼気中一酸化炭素濃度測定もあります。	
参加料	無料	
以後の日程	第2回6月17日(木)	第3回8月19日(木) 第4回10月21日(木)
お問い合わせ先	いずも禁煙を考える会 会長狩野武志さん(TEL23-2678)	

### げらげら公楽歩

4月17日(土) 午後1時半~

場 所 腫瘍センター(院内売店前方)

笑い療法士伊藤先生のお話を参考にして自分なりの生き方を見つけてみませんか？探してみませんか？参加無料 当日直接お越し下さい。やむを得ず日程を変更する場合がありますので、担当小林(090-5370-4689)までお問い合わせ下さい。

### 日曜ほっとサロン「スマイル」

4月11日(日) 午後1時~

場 所 ほっとサロン

女性のがん患者、難病患者で20歳代~40歳代を中心に毎月1回集まっています。平日のサロンに参加できない方も歓迎です。担当古川(090-4897-1147)までお問い合わせ下さい。