

# ほっとサロンだより

朝夕寒くなりましたね。こたつやストーブ、ホットカーペットなどが出たのではないのでしょうか。

祭りがあり、選挙があり、台風の通過があり、忙しい秋の日々をお過ごしのことと思います。今年もあと2か月となりました。

インフルエンザの予防注射もお忘れなく！

うがい、手洗いなど、体調管理してくださいね。



## げらげら<sup>くらぶ</sup>公楽歩

日時：11月25日（土）  
13:30～14:30

場所：3階 ほっとサロン

お問合せ：小林 090-5370-4689

## 日曜ほっとサロン スマイル

日時：11月12日（日）  
13:00～15:00

場所：3階 ほっとサロン

お問合せ：小林 090-5370-4689

## くえびこ祭で出張サロンをしました♪



乳房モデルを使って、自己検診の指導をしました。

今年は、若い方、中学生、高校生、医大生にこれからの心構えとして、自己検診の大切さを伝えました。

もちろん、若いお母さん達、ご婦人にもしっかり指導させていただきましたよ！！

ほっとサロンは、外来中央診療棟3階で、**毎週月曜日 10時から 15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）