

サロン・ド・J通信

2019. 7月号



開催
しました!

http://www.osakacity-hp.or.jp/juso/about/seminar_event.html

★イベント

- ・5/29(水)「椅子ヨガ+顔ヨガ」
- ・6/26(水)「七夕短冊+飾りづくり」「川柳を楽しむ」

健幸(けんこう)のために…
ワンポイント・アドバイス!



健やかに年を重ねるのに必要なのは太らないことです。ウエストを維持するのが理想です。甘いものや動物性の脂肪を控え、減食する必要があります。

65歳の時には腹8分目。70歳を超えたら腹7分目。私は家に体重計・体温計・血圧計を常備して定期的にチェックし、自己管理することをお勧めしています。食事の量のコントロールと適度な運動、良質な睡眠、年に一度の健診を心がけて健やかな長寿を目指しましょう。

がん患者サロン参加者 栗原 賢一

サロン・ド・Juso

★ イベント & お話会 ★

開催日：毎月第4水曜日
 時間：14時～16時
 場所：9階 スカイルーム
 参加費：無料

お気軽に
お越しください!



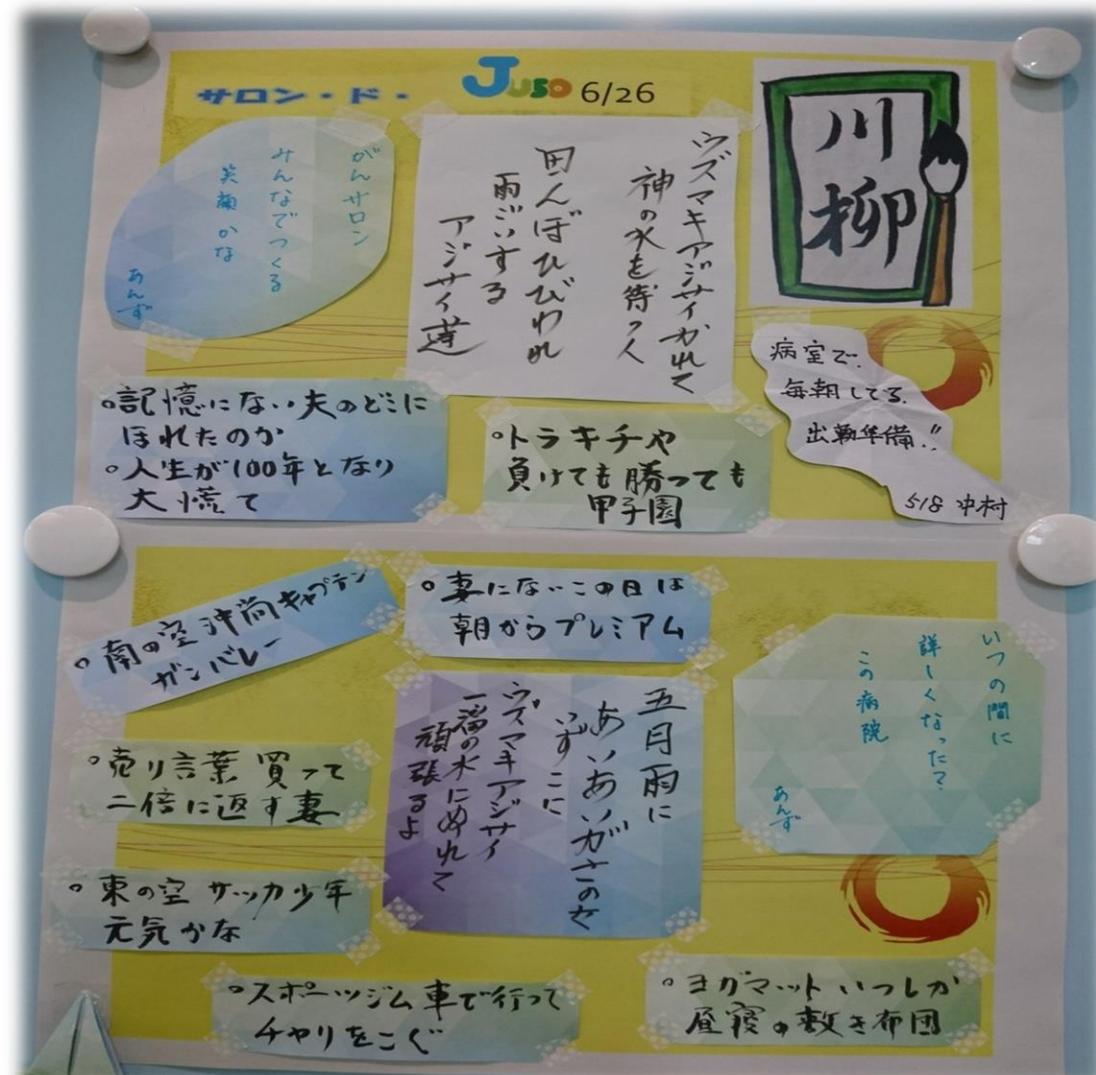
★ 談話会 ★

開催日：毎週金曜日
 時間：15時～16時
 場所：1階 がん相談支援センター
 *上記時間中いつでも参加OKです!



～白井(事務スタッフ)からのメッセージ～

がんサロンに参加してみて、誰かと話を共有できる場所や心の拠り所があるのは大切だと感じました。また、参加している皆さん笑顔が素敵な方ばかりです。談話会に初めて来られた頃と比べると表情が明るくなった方がいてとても印象に残っています。小さな悩みからなんでも共有し合える場だからかなと思います。家族や親しい人に話づらいことや話を聞きたい等なんでも大丈夫です。お話会を上記のとおり開催しております。病院のスタッフだけでなく、参加して下さっている皆さんも温かく迎えてくださいます。どなたでも大歓迎ですので、皆さんのご都合がよい日にご参加お待ちしております。



5月29日開催
「椅子ヨガ＋顔ヨガ」

体が硬くても大丈夫！椅子に座ってのヨガクラスを行いました。
ヨガでは、呼吸を大切にします。

普段は、無意識に行っている呼吸ですが、意識的に呼吸を行うことで、血行を促進したり、自律神経を整えてくれたり、リラックスできる効果が期待できます。

ヨガのポーズをとることだけがヨガではなく、呼吸だけでも十分にヨガになります。

今回は、顔ヨガも取り入れてみました。

顔ヨガは、表情筋に働きかけることで、表情を豊かにしてくれ、若返りの効果もあります。

『サロン・ド・Juso』のテーマでもある“スマイル”も発揮することができます。

ヨガを受けていただいた方からは、『気持ちが落ち着いた』『すっきりした』『深い呼吸ができた』『体が軽くなった』など、すべての方が、何かしらの効果を実感されていました。



6月26日開催
「七夕短冊＋飾りづくり」「川柳を楽しむ」

七夕にむけて、願いを込めた短冊＆飾り付け作りをしました。みなさん思い思いに願いを短冊にしたため和気あいあいとした雰囲気、和やかな時間となりました。



後半では、川柳をつくり、みなさんの前で披露。

あらかじめ、考えられてきた人、その場で作る人、さまざまでしたが、“うまい！”“上手”の声が連発で聞こえてきました。

作品の一部を『患者支援センター』に掲示しています。
よかったら、作品を見に来て下さいね。

