



開催
しました!

★イベント

・7/31(水)「がん治療をサポートする食事と栄養」

*裏面に内容を記載しています。

長竹さんからのメッセージ



私は、70歳になって初めてそれも癌で入院しました。運悪く私の誕生日でした。病名は大腸癌、ステージ3以上の進行癌でした。すぐに手術し、8時間かかりました。手術後3週間で退院し、翌月から抗がん剤治療が始まりました。その時に看護師さんからJサロンの事を聞き、仲間に入れてもらいました。治療中に色々なアドバイスや励ましが私以上に大変な人もいた事を知り元気をもらいました。今は最後の検査も無事に終わり、仕事にも復活できました。これからは癌の経験者、Jサロンの一員として少しでもお役にたてたらと思います。

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

★ 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!

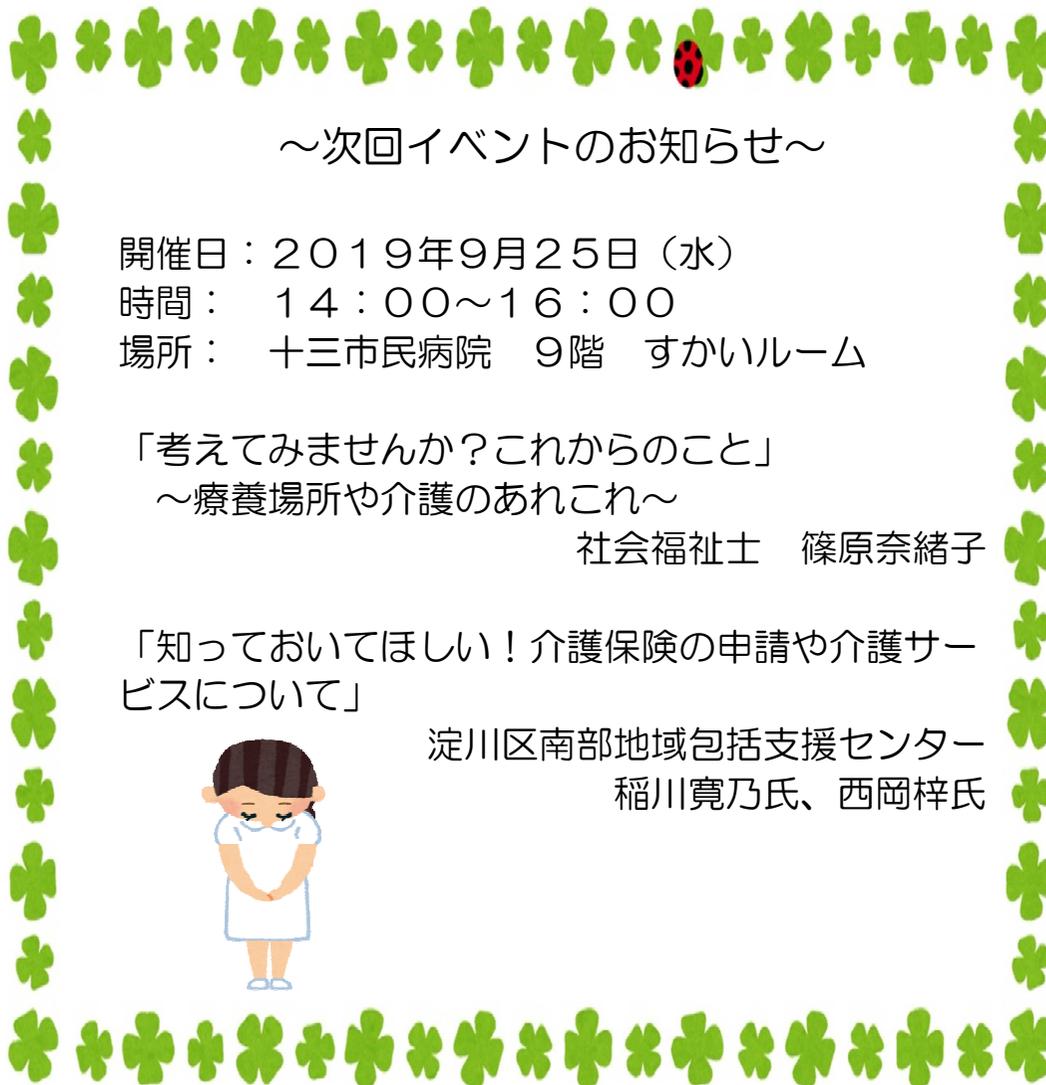
お気軽にお越しください!



〒532-0034
大阪府大阪市淀川区野中北2丁目12-27
TEL:06-6150-8000



独立行政法人 大阪市民病院機構
大阪府立十三市民病院



～次回イベントのお知らせ～

開催日：2019年9月25日(水)

時間：14:00～16:00

場所：十三市民病院 9階 すかいルーム

「考えてみませんか?これからのこと」

～療養場所や介護のあれこれ～

社会福祉士 篠原奈緒子

「知っておいてほしい!介護保険の申請や介護サービスについて」

淀川区南部地域包括支援センター
稲川寛乃氏、西岡梓氏



「がん治療をサポートする食事と栄養
～無理なくできる工夫～」

2019年7月31日
管理栄養士のお話会を開催しました！

お話会では、「がん治療をサポートする食事と栄養」と題して、食欲がないとき、においが鼻につくときなどに無理なくできる工夫方法が紹介されました。

食欲がないとき・・・

「食べられるとき」に「食べられるもの」を「食べられる量だけ」食べる

気分の良いときや食べようと思ったときに、すぐに食べられるように用意しておく

好きなものやさっぱりしたのと越しの良いものを選ぶ
盛り付けの工夫、場所を変えてみる

においが鼻につくとき・・・

冷たい料理を中心に、温かいものは冷まして

加熱調理中の台所には入らない

においの強い野菜や納豆などは控える

生活臭（たばこ、化粧品、芳香剤など）にも注意する



食事や栄養に関する
ワンポイント・アドバイス！

講演後に栄養補助食品の試食を行いました。
みんなでわいわいと楽しい雰囲気
で、食べ比べました。
「おいしい」「食欲がないときでも食
べられそう」「甘い」など様々な感想
が飛び交いました。



8月28日にオカリナ演奏会を開催しました！



がん患者サロン参加者の奥さんが所属するグループの方々に演奏して下さいました。

オカリナのハーモニーは心地よく、きれいな音色でした。

すっかりオカリナの虜になってしまいました。

最後、オカリナの音に合わせてみんなでふるさとを歌いました。

