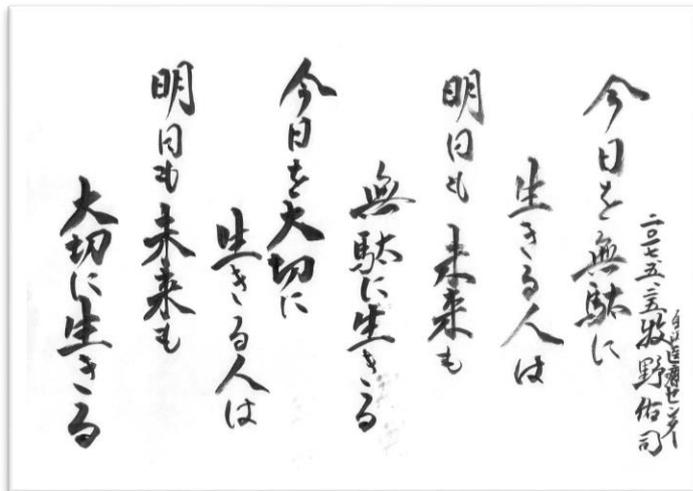


Tomorrow

トゥモロー便り第10号 '17年12月発行

独立行政法人国立病院機構金沢医療センター
がん相談支援センターがんサロントゥモロー
ピアサポーター'S 発行



* きまま

済みませんトゥモロー便りが不定期で、

定期にと努力はしていますがなかなか思うようにいきません、お許しを。

* 体調管理

冬場の体調管理に注意しましょう。食事、体力、体重のコントロール等。

特に風邪やインフルエンザが流行りはじめます。室内室外問わず普段より多めの着衣に心がけ外出時はマスクを着用し、帰宅後は手洗いうがいを習慣づけましょう。出来る範囲内で規則正しい生活をし、食事を食べるのが辛いと思われる場合は、今食べられる物を誰かと話ながらゆっくり食べることも一つの方法かとも思います。

今必要なカロリーはどの位？等は栄養士さんに聞いてみるのも良いと思います。

何事も100%を目指さず辛い時は無理せず休む事です。焦って無理をすると

体も心も疲れ「ああダメか」に成りがちです、いつでも頑張り過ぎない事が大事です。



☆マラソン

中央管理センター 酒井雅弘

第三回金沢マラソン 2017、台風であいにくの雨の中世界中から集まり、ゲストランナーに野口みずきさんを迎え1万3973人が完走しました。走る、食べる、そして沿道でも市民からの溢れるばかりのおもてなしにさぞ満腹になった事でしょう。兼



六園前で加賀友禅大使もお迎えの応援です、金沢マラソンはフルマラソンのみですが、制限時間が7時間なので初心者も参加しやすい大会だそうです。



*楽しかったねー

11月01日 院内でプラネタリウム観賞会が有りました。宇宙に旅行をしている感じの説明に皆さんうっとり。お帰りは子どものようなニコニコ

顔で退室され、一足先?の宇宙旅行気分でした。

*今後の主な予定

1月24日(水)

13:30~15:00

***食事について** (栄養摂取方法など、**試食**も有ります)

管理栄養士さんにお話を伺います、何でも質問して下さい。

3月14日(水)

13:30~15:30

*TSUKAPONさんに**画いて**もらおう、世界に1つの

似顔絵を、世界に1人のあなたのもとへ。10名限定