

Tomorrow

トゥモロー便り第11号 '18年1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

*暖かく過ごそう

◎入浴方法

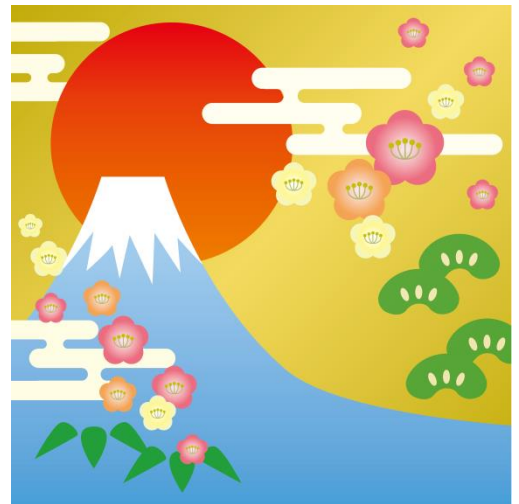
脱衣所は暖かくしておく（電気ストーブは危険が多いから要注意）、

お湯張りはふたを開けながら蛇口よりシャワーヘッドで湯張りすると浴室全体が温まりヒートショック予防になると思います。

脱衣所と浴室の温度差を少なくする事が大切です。

お湯の温度は38度～40度位、半身浴で10～15分程度（額に汗が出始める位）肩が寒く感じる時はお湯に着けたタオルを両肩に掛けるなどの工夫をされると良いでしょう。又入浴前と後に水分補給をする事に心がけ、家族のいる方は家族に告げてから入浴する事をお勧めします。（NHK e テレ参照）

耳寄り情報：1階の理容室、美容室はお部屋に出張も出来るそうです（出張料1,000円必要）ナースセンターに申し出るか自分で前日迄に予約する。翌日午後3時以降にお部屋に伺うそうです。



皆さんこんにちは、明けましておめでとうございます、常設オープンから1年が経ち多くの方にサロンを利用して頂き有り難うございました。皆さんの健康と快復を心よりお祈り致しております。

一病息災の気持ちで今年も頑張りましょう

医療センター ピアサポーター
佐竹和江、杉森裕美、川岸 達、
坂本茂吉、笠松安夫、山本芳郎



*12月13日手芸の先生が来て下さり、参加者の皆さんで小さな飾り物を作りました。

作業中皆さん真剣で何も言わず丹精込めた自分だけの作品（オンリーワン）を作り上げ、出来栄への感想を話し合いとても和やかな雰囲気でした。何処に飾っても可愛いですね。

「一年の計は元旦に有り」

ピアサポーター 笠松安夫

一年を通しては大変な苦勞と無理がかかります。そこで誰もが簡単に気持ちよく出来ることを計画しては！！ **先ず**

- 自分の好きな趣味の中から選ぶ
- 期間は3か月4か月6か月と短期計画
- 実行は週に2回又は3回程度
- 気楽に無理にない計画が大前提です

以上により計が出来れば達成感や喜びが得られ

次回の計画の自信になります。遅くないです今から計を立てては！！



シリーズ牧野さん語録(7)



*カメラ小僧はこの方です

トゥモロー便り「カメラ小僧のつぶやき」に写真と記事を頂いているピアサポーターの坂本茂吉さん。

12月に記念記憶に残る写真数枚の展示会で、苦勞して撮影された話し、ワンチャンスをつかえた時の感動話などを聞きました。その後希望者の方に写真をプレゼントされ、皆さん持ち帰り飾って眺めると「癒される」と話していました。

坂本さん何時も有難う今年も宜しくお願い致します。

今後の主な予定

1月24日(水) こんな時どうする？(参加費不要、出入り自由)

13:30~15:30

食べれない時のヒント 管理栄養士 谷川 舞

工夫した食事の摂取方法等、試食も有ります是非どうぞ。

3月14日(水) 世界に1つの**似顔絵**を(要予約10名様限定、参加費不要)

13:30~15:30

世界に一人のあなたのもとへ TSUKAPONさん