

がん患者サロン 『ひだまりの会』たより

第97号

令和7年7月11日発行

藤沢市民病院
ひだまりの会



がん専門運動指導士と
「ちよこつとりハッピリ」
開催しました！

*ストレッチは伸ばしたい部分を20秒くらい伸ばすことがポイントです。

*できる方は有酸素運動を一日30分週5日、ウォーキングなど無理なく継続できるものでもOKです。
*トレーニングがきつい方は、自分に合う方法で、ストレッチ（本日の内容など）を無理せずに行いましょう。

サロン写真集



まで簡単に座ったまま椅子に座ったまま運動を実践できます

*筋力トレーニングは大きな筋肉から動かします。（足・胸・背中・体幹など週2回くらいが目安）筋肉量が増えると代謝があがります。



がん相談支援センターのご案内

*がんサロンの予定は、当院ホームページにも掲載しますので、ご覧ください。

がんに関するさまざまなご相談をお受けしています。治療費や使える制度、職場復帰についてなど、看護師やソーシャルワーカーがお話を聞きします。正面玄関を入って右側のNと表示された患者総合支援センターまで、お気軽にお声かけください。

がんサロンの予定

☆7月16日(水)
交流会・情報交換
☆9月17日(水)
交流会・情報交換



ふじきゅん

7月2日(水)
8月6日(水)
8月24日(木)
8月10日(木)
8月28日(木)

9月3日(水)
9月11日(木)
9月17日(水)
9月25日(木)

(場所) 東館4階講堂
対象・がん患者さん・ご家族
時間・午後2時～3時半

(場所) 東館1階患者総合支援センター
がん相談支援センター
(Nブース)
(時間) 午前11時～午後4時

がん患者さんやご家族のお話を個別に伺います。どうぞ気軽にご利用ください。

がん体験者によるピアサポートのご案内

編集後記



7月と9月のサロンは、参加者同士の情報交換を行います。皆さんのご参加をお待ちしています。
(8月はお休みです)
猛暑が続きますが、お身体ご自愛ください。
スタッフ一同 がん相談支援センター