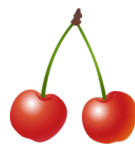


チェリーの会だより



2009年.

No. 3

ピンクリボン

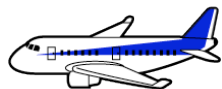
さわやかな風、澄んだ空にさそわれて、どこかへ出かけたくなるこの頃です。

みなさま、いかがお過ごしですか。

10月は、様々な所でピンクリボンキャンペーンのイベントが開かれています。

現在、日本では、乳がんの検診率は20パーセント程度です。これが、50パーセントを超えるとかけがえのない命を守ることにつながります。

大切な自分、大切なひとのために、自己検診や医療機関での検診を受けたり、勧めたりしたいものです。

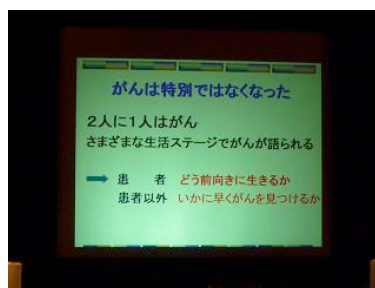
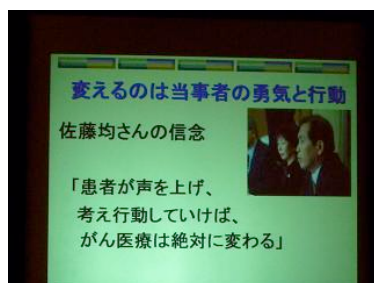


島根県に行ってきました

～9月21日の「第1回全国がんサロン交流会」に参加してきました～

私がお世話させてもらっている患者サロンの病院スタッフと患者仲間と島根県出雲市に行ってきました。全国から800人が集まり、盛大な会でした。いろいろなアイデアや意見を聞き、私たちも取り入れるところがたくさんあると感じました。全国の医療関係者、患者さん、行政の人、マスコミたくさん知り合いができました。大会の前後に観光も取り入れて、楽しかったです。

来年はどちらの県で開催かしら・・・？と今から楽しみです。(ヒロリン日記より)



とみこの ビューティー・サロン

～美しい姿勢

時々、大きな鏡で見まじょう。手術した方の肩が下がってはいないか、猫背になってはいないか、手がきれいに上がっているか(上げた左右の手の高さが同じ)、チェックしまじょう。そして、ゆっくり深呼吸をして、グッと伸びをしまじょう。

最後は、鏡の自分にニッコリね！



©kazuma

