

なごみだより ~第10号~

平成29年2月発行

がん相談支援センターより、
*がんサロン「なごみ」の様子
*治療・療養に関するフキ情報
などをお届けしていきます♪

がんサロン「なごみ」は、
がん患者さんやそのご家族が
交流できるホッとする場所として、
平成27年7月に開設されました。

情報を集めたり、
不安や悩みを話したり、
気楽な会話を楽しむ
サロンです😊



※ 前回サロンの様子 ※

参考に
なった

いろんな方の
体験談が聞け
て良かった



1月20日(金)13:30~当院周産期センター講堂にて、平成28年度5回目のがんサロンを開催しました。通院中・入院中の患者さんやご家族が12名参加されました。

今回は対がん協会からピアサポーターの方に来ていただきました。

がん体験者がピア(peer:仲間)としてがん患者やその家族などをサポートすることを「ピアサポート」と言い、そのピアサポートを行う人のことを「ピアサポーター」と言います。

一人ひとりのお話を参加者みなさんでじっくりお聞きし、実りのある時間を過ごしました。

今後も、ホッと安らぐ和み(なごみ)の場所を提供していきたいと思っています。

◆ 管理栄養士さんに聞きました! ◆

~生活に役立つ栄養・食事のお話~

今回は皆さまの思い描いていらっしゃるふつうの食事についてお答えします。

私たちは「1日に野菜350gを目安に食べましょう」とよく耳にしますが、

それってどのくらいの量なのでしょう?

生の野菜であれば、両手をひろげてちょうど100gです。ですから、その約3倍が必要になります。

冬は根菜類を中心にかからだを温めることを考えた「鍋料理」がお勧めです。暖かい季節になれば、生野菜のサラダを利用しかからだの熱を下げることも大切です。

野菜は旬のものが栄養価が高いと言われてい
ます。価格も手ごろになりますし、磐田産の野菜
も種類が増えたように感じます。新しいものは
味付けが薄くても美味しくいただけます。

旬の野菜から元気をもらうことができると思います。

前回がんサロンの
『ミニ勉強会』で
お話した内容です



次回サロンのお知らせ

日時：平成29年3月17日(金)

13:30~15:30

場所：周産期センター講堂

ミニ勉強会：

「がんとのかきあい方」

緩和医療科 中澤医師

