



なでしこ通信 Vol. 6



毎日のように突然の雨と雷の襲来に、あわてて洗濯物を取り込んだり、外出時の傘の心配をされているのではないのでしょうか？

そろそろ陽も短くなり、蝉の大合唱から秋の虫たちにバトンタッチする季節ですね。やれやれと感じますか？少し寂しいと感じるかもしれませんね。

8月18（土）なでしこ会

《木原栄養士の講義》

今回は初めての試みで、済生会野江病院で栄養士をされているイクメン木原先生の“乳がんと脂質異常について”の講義があり、同封の資料をスライドでみながら詳しくお話し下さいました。

私たちは閉経やホルモン剤の影響でエストロゲンの減少という問題をかかえているため、コレステロール値はどうしても高くなりがち・・・ 食材や調理法を見なおして、できるだけバランスよく食事をとりましょう！ということです。

《敦先生・西江先生の質問コーナー》

治療や日常生活での不安など、またまたたくさんの質問にお答えいただきました。

敦先生はすごく日焼けしていたように感じました。なかなかプライベートまで聞く時間がないのでいつか突っ込んで聞いてみたいものです。

10月8日（月）なでしこ会 ←日程に注意！

リンパ浮腫マッサージとハンドアロママッサージです。

気になる“リンパ浮腫”のためのビデオを見ながらセルフマッサージをし、その後ハンドアロママッサージをします。昨年好評いただいたようなので、再度登場です。前回お配りしたマッサージのプリントをお持ちの方はご持参下さい。

持ち物：タオル1枚 忘れず用意下さい。

病院からのお知らせ

- With you 関西2012：9/30 大阪国際会議場
 - QOL“輪唱”兵庫講演会：10/28 神戸国際会議場
- 案内プリントが配布されています。

今年度予定日

12月24日（月）振替休日

2月11日（月）建国記念日