

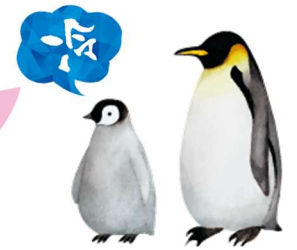
2026年7月21日

書記：木根和美



nadeshico

通信



夏が猛威をふるっていますね。今年は6月が意外に涼しくて朝晩は心地よく過ごせていたので油断していました。お馴染み日本の夏が到来、いや襲来！！体はたちまち戦闘モードです。



みなさんは涼しく過ごす工夫をされていますか？

私は、夜寝る時にアイス枕を使ったり、ベランダに風鈴やしのぶを吊るしたり、なるべくお金をかけずに工夫しています。植物に打ち水をするだけでも涼を感じますね。

今秋は温泉ツアーを企画予定しています。前はなんと2018年2月、平昌オリンピック開催中の真冬、羽生結弦選手の金メダルを喜び合い、温泉で和気あいあいと楽しい一日を過ごしました。この夏も体調管理に気をつけて、秋に元気でお会いしましょうね。



7月20日(月)10時~12時「もっと知ってみよう 乳がんのこと」

講義：乳腺外科 藤澤 憲良先生

多忙な藤澤先生の講義とあって多くの会員さんが参加され、熱心に講義に耳を傾けました。

患者力から始まり、タイプ、治療、遺伝子、チーム医療と、かなり有意義な講義内容でした。みなさん遺伝子検査の事が気になったようで、質問が飛び交っていました。

その後、グループに分かれて意見交換し合い、初めて参加される方に優しいなでしこ会専用のラインやインスタグラムを始めよう！という前向きな動きがありました。



次回 2026年9月6日(日)10時~12時 ヨガ

動きやすい服装と各自飲み物をご持参ください。たくさんのご参加お待ちしております。



なでしこ会へのご意見、ご希望どんどんお寄せください。ラインにてお待ちしております！

