



## 体操しよう！

年の瀬も迫った12月16日、がんサロンを開催しました。今回はリハビリテーション科佐藤技師長を講師にお招きして、家で出来る体操を指導してもらいました。大きな動きではないのに、みんな汗だく。体を動かすって大切ですね。

今回は乳がんの患者さんが多く、特有の悩みが話されました。「がん相談支援センターに行けばたくさん下着のサンプルがあるよ」

## 次回のお知らせ

日時：2026年2月17日（火）  
13時30分～15時

内容 ミニ学習会  
「患者力」を高めよう！

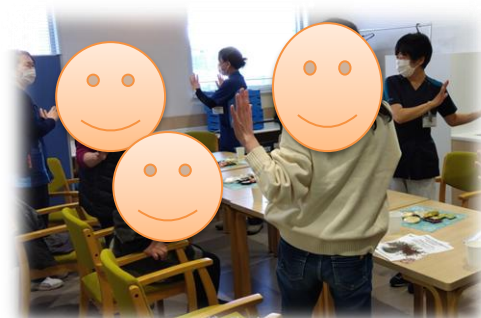
聞きたいけど聞けない…  
不安ばかりが先走る…  
そんな時どうする？

書籍の読み合せと情報交換

場所 病院2階 保健予防課

問い合わせ先 浅間南麓こもろ医療センター  
がん化学療法看護認定看護師 山口美香  
緩和ケア認定看護師 土屋好美  
医療ソーシャルワーカー

猿橋澄子・神津章人・井筒葵



## みんなで「小諸小唄シャンシャン体操」

「下着は申請すればアピアランスケアで2万円まで補助が出るよ」など有益な情報交換がされました。アピアランス（外見の）ケア助成事業とは、がんの治療により起きる外見の変化を補完するための補正具の購入を助成する制度で、ウィックや毛付き帽子、乳房を補正する専用下着、人工乳房などが対象になります。詳しくはお住いの市町村、病院総合相談窓口にお問い合わせください。

（猿橋）

## がんサロンたんぽぽとは…

- ◆2か月に1度、がんについて学習会や、交流会を行います。
- ◆患者、家族、友人どなたでも、参加可能です。
- ◆匿名でご参加いただけます。

偶数月第3火曜日13時30分～15時  
2階 保健予防課 ドックラウンジ

[参加される皆様へ]

- ✓サロンで聞いた話はサロンの外では秘密。
- ✓宗教や健康食品の勧誘や政治活動は禁止。