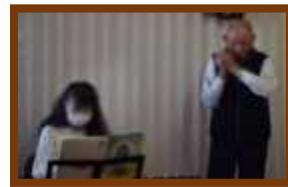


新しい年を迎えました。本年もさくらサロンをどうぞよろしくお願い致します。  
雪景色の穏やかなお正月の風景も早々にコロナのニュースで切り替わってしまいましたが、皆様にとってよき一年となりますようお願いしております。



### オンラインクリスマス交流会の風景

「オンラインで『クリスマス会』ってどんなことができるんだろう？」そんな思いは、企画の段階では全員の脳裏によぎっていたように思います。準備の打ちあわせにご参加下さった方から「オンラインだと、自己紹介で病気のことを話しているうちに気持ちが辛くなってしまった場合、次の人へパスをするタイミングに困ることもあるのでは？だったら我が家のお雑煮について話をしてからパスをしてもらおうというようにしては？」などのご意見やアイデアをいただき、当日は和やかで笑顔の多い交流会（12名のご参加）となりました。また当日の参加が難しい方には事前にメッセージや写真を送っていただき、予め動画（マジック）を撮影するなどを行って、皆さんと少しではありますが楽しいクリスマスの雰囲気を楽しむことができました。

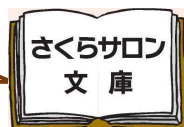


### 次回オンラインさくらサロン交流会

日時：2022年2月8日(火)  
13:00～15:00

「一工夫」でストレス軽減  
ちょっとしたストレスの解消に  
整理整頓が一役買ってくれること  
もあります。身体が辛い時、気持ち  
が落ち込んだ時ちょっとした工夫  
が、過ごしやすさにつながるれば  
と思い、今回は整理収納アドバイ  
ザーの資格を持つがんセンターの  
Xさんにお尋ねしてみました。

募集中



皆さんが読まれた本の中にお勧めがありましたら  
紹介をしてみませんか？ **原稿を募集しております。**

寒いのでおうち時間が増えたと思います。日々の生活で  
プチストレスになっている所はありませんか？

あれどこ？これ取りづらい。そっちに取りに行くのか面倒だ  
な…。今、思い当たった方は動線と高さに意識して生活してみ  
てはどうでしょうか。物はよく使う動線上に置き場が決まってくる  
ものです。場所が決まったら、手の取りやすい高さに置いてみる。  
季節物は重さで判断するといいです。

日々少しずつ、自分のペースで変化してみる。一度に頑張るのは  
禁物ですし、家族にも相談しながら工夫してみましょう。変えて  
みて、使いづらいと思ったら元に戻したり少しずつです。

家の中を整頓するのが億劫な方はスマホのアプリの並べ替えを  
することから始めてみるのも気持ちがスッキリします。お試しあれ。  
春になる頃に、おうちも気持ちもスッキリになりますように。

☆1月のオンラインさくらサロン☆  
1月11日は7名で開催致しました。

オンラインさくらサロンへのご参加を希望の方はがん相談支援センターまでお気軽にどうぞ。  
また、引き続きメッセージや本のご紹介も募集しております

鳥取大学医学部附属病院 申込み・問い合わせ先：電話：0859-38-6294 吉岡・成相/中條  
相談支援センター/がん患者サロン「さくらサロン」



申込フォーム