ほほえみ通信

発行
ほほえみネットワーク
Fax0172(34)2037
平成 29 年４月第 42 号

～～～ ５月のサロンは ～～～

『H28年度　総会』

平成 21 年誕生したほほえみネットワークも皆様に支えられ８歳の誕生日を迎えることができました 💜

皆さんのご意見を参考にして今年も楽しい会にしていきたいですね♪

＊今年は役員改選です自薦・他薦ご意見ください！！

日時：５月１４日（日）13：30～
会場：参画センター３F グループ活動室
第一部　総会
第二部　語り合いの会
＊体験発表　（森岡さん＜予定＞）

☆―お願い―☆

＊総会の出欠は同封のハガキをお出し下さい

必ず出してね♪

～～～ ７月のサロン予告 ～～～

『これからを生きるための選択』

終活カウンセラー　村井麻矢さん

今の自分を見つめ直して、これからの生き方を考えてみませんか？

日時：７月９日（日）13:30～
会場：弘前市立図書館
２階　視聴覚室

☆☆ありがとうございました！！☆☆

今年で３年目となりましたが、国際ソロプチミスト弘前様から、ケア帽子作りを応援します!ということで２万円のご寄付を頂きました。国際女性デーに因み、「ピンクリボン運動」の一環としてチャリティーコンサートの収益の一部を寄付して頂いたものです。
たいせつに使わせていただきます。

～　３月のほほえみサロン　～

今回は青森県で２人だけの乳がん看護認定看護師　成田富美子さんによる「ホルモン療法と骨粗鬆症」～がん相談員からのメッセージ～小泊村出身津軽の標準語で丁寧に解りやすくお話して下さいました。

ルミナルタイプの治療はエストロゲンを減らします。エストロゲンはうるおいホルモンと言われ、減ると骨密度も低下してしまうのだそうです。ところが、主作用が癌の再発を防ぎ　副作用はなんと！骨を強くする薬もあるそうです！！だからと言って誰でも服用できるわけではないんですよね・・　残念。

予防法としては、骨は縦の刺激で強くなるのでその場で小さなジャンプ・歩くだけでも OK!　骨粗鬆症予防体操を交えながらの楽しい勉強会となりました♪
えっ！太極拳がいいの？効果有の実証済だそうですよ！！

～がん相談員からのメッセージ～

生活支障を防いで不安の時間を短くしよう～。　**命＝時間**ですよ。

体操を実演しながら・・・
こんな感じ？

☆☆☆