



(協力:地域連携室あざれあ)

“あるある”かわら版



あるあるメモ

抗がん剤の副作用の1つである手足のしびれは、末梢神経の障害で起こります。症状が続くと不安はぬぐえないかもしれません。しびれにより、やる気はあっても裁縫は特には難しいですね。

そんな時、自分の代わりにそっと針仕事をやり遂げてくれる家族がいたら、まさに感動ものです。
ジーン...

インフルエンザ鬼を退治しよう!



東広島市でも「インフルエンザ警報」が発令されました。みなさん、インフルエンザ対策は万全ですか? 予防策を一緒に実践して、「インフルエンザ」を撃退しましょう!

- 1) 手洗い・うがい: こまめに手洗い・うがいをしましょう
- 2) 睡眠: しっかりと睡眠をとり、体力をつけましょう
- 3) 食事: バランスのとれた食事を心がけましょう
- 4) 室内: 適度な湿度(50%~60%)を保ちましょう
- 5) マスク: 人ごみに出る時、咳やくしゃみが出る時は、マスクを着用しましょう
- 6) 受診: インフルエンザが疑われるときは、早めに受診しましょう



記念すべき第1号




大人気! 「あるある かわら版」

～まあおぼちゃんの独り言～

みなさんの提案で始まった“あるある”かわら版の発行も、2月で1年を迎えるのよ。新聞に掲載されたり、「学校の図書館に置きたい」という申し出があったり、「どこに行ったらもらえますか」というお問い合わせがあったり、大人気よ。今年はどうな反響があるかしら? 皆さんも「あるある」ネタを提供してくださいね! 待ってま〜す。

“4コマ漫画”に込めた思い

 4コマ漫画には「こころの駅舎」に参加されているがん患者さん・ご家族を中心に、患者さんを支える医療スタッフなどが登場しています。

ユーモラスに描かれるがん患者さんの日常（療養）生活のひとコマが「こんなこと“あるある”」「こんなことがあるんだ・・・」と、がんに対する理解を深めるきっかけになればと願っています。

*漫画を描いてくださっている さっちよさんは、がん患者さんのご家族です。



- 毎月第4木曜日
- 開催形態
イベント型（4月、8月、12月）
定期型（上記以外の月）
- 東広島芸術文化ホール
くらら
東広島市西条栄町7番19号



一般社団法人 東広島地区医師会
地域連携室あざれあ
電話：082-493-7360
FAX：082-493-7361

