



がんを防ぐためには、正しい知識を身につけて毎日の生活をチェックし、必要があれば改善していく必要があります

- 1条 **たばこは吸わない**
～リスクは肺がんだけにとどまりません～
- 2条 **他人のたばこの煙をできるだけ避ける**
～たばこは周囲にも健康被害をもたらします～
- 3条 **お酒はほどほどに**
～健康的に楽しみましょう～
- 4条 **バランスのとれた食生活を**
～偏りのない食事でがんリスクを分散～



- 5条 **塩辛い食品は控えめに**
～胃がんや高血圧の予防になります～



- 6条 **野菜や果物は不足にならないように**
～野菜・果物は食道がんや胃がんの予防にも～

- 7条 **適度に運動**
～がんだけでなく心疾患や糖尿病リスクも低下～

- 8条 **適切な体重維持**
～肥満もやせすぎもダメ 適正体重を～

- 9条 **ウイルスや細菌の感染予防と治療**
～1度は肝炎ウイルス検査を受けましょう～

- 10条 **定期的ながん検診を**
～早期発見できる唯一の方法とってください～

- 11条 **身体の異常に気がいたら、すぐに受診を**
～気がいたらすぐにかかりつけ医などを受診しましょう～

- 12条 **正しいがん情報でがんを知ることから**
～“がん”は“治る病気”になりつつあります 正しい情報を手に入れましょう～



公益財団法人がん研究振興財団

デイケア空き状況

月	火	水
△	4	3
木	金	土
3	△	2

5月24日現在の空き状況です。
尚、空き状況は変動することがあります

発行 医療法人社団 古川医院
介護老人保健施設
熊野ゆうあいホーム
編集 支援相談員 浦上 奈々
大道 千加
住所 〒731-4221
広島県安芸郡熊野町
出来庭3丁目4番67号
TEL (082) 820-5131
FAX (082) 820-5133



ゆうあい通信

令和元年6月号 No.250





5月21日(火) おやつバイキングをしました♪
今回は抹茶とあんこのクレープ巻を手作りしていただき、盛り付けもお手伝いいただきました♪



おやつバイキング



日	月	火	水	木	金	土
	1 テーブルレク 1階書道 美容室	2 誕生日会 	3 お楽しみレク	4 小田先生と歌おう 入所絵手紙	5 小田先生と歌おう 	6 カラオケ
7 	8 フラダンス 	9 藤井さんグループの演芸 	10 ハーモニカで歌おう 	11 小田先生と歌おう 入所書道	12 小田先生と歌おう 	13 ギター演奏会
14 	15 ビデオ鑑賞 	16 フラワーアレンジメント 	17 カラオケ 	18 湯山先生と歌おう 	19 小田先生と歌おう 	20 整容
21 	22 朗読会 	23 詩吟 障害者活動センターあゆみ	24 ミニフラダンスショー 	25 小田先生と歌おう 入所ギター演奏	26 小田先生と歌おう 	27 すごろくゲーム
28 	29 カラオケ 	30 整容 理美容室	31 色塗りカレンダー 	6月の予定変更 6月3日(月) カラオケ→1階書道・テーブルレク 6月11日(火) 1階書道・テーブルレク→カラオケ		

