



ひまわりの会会報誌

平成29年2月
第2回

まだまだ、寒い日が続き春が待ち遠しい今日この頃ですが、皆様お元気でお過ごしでしょうか。第2回目の会報誌を発刊します。「ひまわりの会」の活動の様子をご覧ください。

[勉強会と食事会]～9月18日(国際交流センター)～



★ ヨガインストラクターの安斉香先生をお招きしヨガのお話と体験を行いました。



ゆったりとした時間の中、アロマ効果と日頃の運動不足改善効果と

先生の優しい語り掛けで体の負担が少なく、体も心もリラックスすることが出来ました。参加された方々からは、またぜひやりたいという声が多く聞かれました。



★ 相沢院長からは、PET-CT についてのお話を伺うことが出来ました。PET-CT は、がん細胞を発見する検査と、臓器等の形態画像を撮影する検査を融合したものです。

がんの活動状態や、位置、大きさ、転移等を把握することが可能だそうです。くわしい内容は院長に聞いてみてください。講演を聞いた方々は口々に「分かりやすくてとてもよかった。」

「以前やりたいと言ったとき、あまり進められない理由が分かった。」などの感想がありました。いつも新しい情報や分かりやすくてためになる講演をしてくださり感謝の気持ちでいっぱいです。皆さんも参加してみたいはいかがでしょうか？

●アンケートから(全体を通しての感想)

- ・楽しいし、大変良かった、また聞きたい。
- ・時間を長くしてほしい。このような機会を増やしてほしい。



[忘年会]～11月20日(きざん三沢)～

少し早めの忘年会となりましたが、道路状況も良く安心して参加することが出来ました。初めに相沢院長と記念

まずは相沢
院長と一緒に
記念写真



撮影を行いました。まず、相沢院長の心温まるお話の後鈴木副会長の配慮でおいしいお料理や楽しい余興やゲームなど大盛り上がりでした。また、事務長のご厚意でステキなプレゼントを皆さんいただくことが出来ました。

おいしいね



相沢院長挨拶

総会のお知らせ

日時 4月16日(日) 13:30～
 場所 三沢市公会堂 2階
 内容 総会と懇談会(相沢院長の講演があります。)

～クリニックからのお知らせ～

クリニックにたくさんの忘れ物があります。(中には傘も・・・)
 心当たりのある方は、受付まで声をかけてください！

保管期間は、半年です。

★安斉香先生が行っているヨガ教室

- ◎十和田文化センター・・・火曜日・・・10:30～ 土曜日・・・17:30～ 19:30～
 ・料金は初回無料、4回チケット2500円で参加曜日や時間は自由(会場の都合で休みあり、電話で確認を)
- ◎六戸就業改善センター、役場前・・・木曜日10:30
 ・料金は3回で2000円
- ◎十和田中央病院図書室・・・第3木曜日(月1) 14:00
 ・料金1回500円