

# ほっとサロンだより



暖かくなりましたネ。いよいよ田植えの準備が始まりました。

早いところでは5月の連休に田植えが始まります。田んぼのあぜでたばこ（休憩）をしたり、はしま（小腹がすいたら少々お腹がふくれる物を食する事）をする光景が見られます。和やかで良いですネ。今年も美味しいお米が豊作である事、又、農事にかかわる皆様の健康もお願いしたいと思います。

## げらげら公楽歩

日時：5月16日（土）

13:30~14:30

場所：3階 ほっとサロン

お問い合わせ：小林 090-5370-4689

## 日曜ほっとサロン「スマイル」

日時：5月17日（日）

13:00~15:00

場所：3階 ほっとサロン

「スマイル」は、20~40代の女性がん患者、女性難病患者のサロンです。  
よろしくおねがいします。

お問い合わせ：小林 090-5370-4689

作ってみてね！

アイデアクッキング



### ◆こんなに便利、冷凍のパン

残ったパンは、冷凍しておきます。これでサンドイッチを作ると、普通のものより便利。切り口もきれいで、食べる頃には適当に解凍してしっとり。

### ◆朝粥の魅力

中国では、寒い冬はもちろん、真夏でもほっこり煮た白がゆに、好みの具をのせていただくのだそうです。肉の細切りの佃煮、千切り緑黄色野菜のしょうゆ炒め、ちりめんじゃこで作った佃煮などを常備しておけば、忙しい朝も面倒なことはありません。

### ◆自然食「そばがき」を好みのタレで

そば粉に熱湯を注ぎ、耳たぶくらいの柔らかさに練って、電子レンジで2~3分加熱。アツアツのそばがきをだし汁やマヨネーズ、生姜醤油でいただきます。自然食のおやつです。

ほっとサロンでお茶を飲みながらお話しませんか？外来受診の方でも（付添いのご家族も）、入院患者の方でも、どなたでもお気軽にお越しください。皆様を笑顔でおもてなしします。

ほっとサロンは、今年7月で9周年を迎えます。患者と患者家族の癒しの部屋（空間）です。無料ですので一度寄ってみてください。



ほっとサロンは、毎週月曜日 10時~15時

3階です。（看板が出ています）  
お待ちしております。

お問い合わせ先：0853-20-2545