

# ほっとサロンだより

今年もあと1ヶ月となりましたね。どのような1年でしたでしょうか？

世界中で、日本中で、今年もいろいろな出来事がありました。

無事に1年が過ぎようとしているのは、幸せなことですね。

想いは一人一人違うとは思いますが、年の瀬に向けて風邪など

ひかないように、しっかりと体調管理をしてくださいね。



## げらげら公楽歩<sup>くらぶ</sup>

日時：12月15日（土）

12:00～14:00

場所：3階 ほっとサロン

クリスマス会をします。  
参加者は一人一品持ち寄りです。

※初めての方も大歓迎です。

お問合せ：小林 090-5370-4689

## 日曜ほっとサロン スマイル

「スマイル」は、20～40代の  
女性がん患者、難病患者のサロンです

日時：12月15日（土）

時間、場所は未定ですが、  
忘年会の予定です。

お問合せ：小林 090-5370-4689

## お正月に、煮卵はいかがでしょう。

### 材 料

卵 2個 中華だし 小さじ2 水 1カップ  
しょうゆ 大さじ4 みりん 大さじ2

### 作り方

- ① 鍋に水と卵を入れ、12分位ゆでる。
- ② 鍋に水1カップと中華だし、みりん、しょうゆを入れ沸騰させ冷ましておく。
- ③ ②に①を入れ2時間位漬けて、できあがり。

<1人当たり>エネルギー144kcal たんぱく質0.9g 塩分5.4g



ほっとサロンは、外来中央診療棟3階で、**毎週月曜日10時から15時まで**

オープンしています。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。お待ちしております。

お問い合わせ先：0853-20-2545（がん患者・家族サポートセンター）