

# ほっとサロンだより

新年明けましておめでとうございます。  
今年もより良い1年にしたいですね。  
おかげさまでほっとサロン、たくさんの方々においでいただきました。  
涙したり、笑ったり、皆様の想いを聴かせていただき、少しでもお力になればと感じています。  
今年13周年を迎えます。お気軽にサロンへお出かけください。  
どうぞよろしくお願い致します。



※1月7日（月）から開いています。

## げらげら<sup>くらぶ</sup>公楽歩

日時：1月19日（土）

13：30～14：30

場所：3階 ほっとサロン

※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：1月20日（日）

13：00～15：00

場所：3階 ほっとサロン

お問合せ：小林 090-5370-4689

## 知ってくださいレタスについて

### 栄養

約95%が水分、カルシウムなどを含むほか、色の濃いリーフレタスなどはカロテンが豊富です。

### 選び方

切り口が白く葉のハリ・艶の良いものが新鮮です。

### 保存方法

ビニール袋に入れるなど乾燥に気を付けて、縦長のものは立てて保存します。

### メモ

少し水気を残したまま、ちぎって冷蔵庫で冷やすと、パリッとした食感が楽しめます。（水に放すより、栄養素のロスが減らせます）



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）