

# ほっとサロンだより

稲刈りもほぼ済んだようで、もう新米を口にしましたでしょうか？  
食欲の秋です。読書の秋です。スポーツの秋でもあります。体育大会、運動会など多数が集まる催しはまだまだですね。  
各地の祭りなども縮小されて、飲食禁止で多少開催される様子です。それでも島根県は良いですね！！  
静岡県などでは記録的な大雨で大きな被害が出ています。停電、断水など生活に影響が多大です。  
日々の生活には健康であることが大事、大切です。  
御身大切にしてお過ごしくださいね！



※10月のほっとサロンはお休みします。

## げらげら公楽歩<sup>くらぶ</sup>

場所:3階 ほっとサロン  
中止します

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

中止します

※お誘いの方もお大歓迎です。

お問合せ:小林 090-5370-4689

## 簡単クッキング♪

- ちょっと塩辛い塩鮭を焼いて、身をほぐし、キャベツと炒める。  
味付けは、塩コショウで。簡単で美味しいですよ。
- らっきょう酢は何にでも使えます。ドレッシング代わりにそのままサラダにかけたり、酢の物も調合いらすですよ。  
大根とゆずと柿などもいいですよ。



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。

10月はお休みします

お問い合わせ先：0853-20-2545（がん患者・家族サポートセンター）