

ほっとサロンだより

コロナ禍が徐々に和らいできましたね。

患者や感染者の人数が減ってきてはいますが、4月の進学、入学、就職、移動などで人々が動いています。

5月にはゴールデンウィークで多くの方々が往来すると思いますので、その後のコロナ感染が気になるところです。

ほっとサロン再開はもう少し様子を見て、安心、安全を確認して始めたいと思います。



- ※げらげら公楽歩は、伊藤孝史先生の転勤により暫くお休みとします。
- ※4月のほっとサロン、日曜ほっとサロンスマイルはお休みします。



「AYA(アヤ)世代」という言葉をご存じでしょうか? Adolescent and Young Adult (思春期・若年成人)の略で、10代後半から30代の患者さんがあてはまります。そんなAYA世代のがんを、県民のみなさんに広く知っていただき、理解を深めてもらいたいとの願いから、「AYAWeek2023」のイベントの一環として、3月7日、8日の両日、島根県民会館がライトアップされました。

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 **4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)

ほっとサロンだより

寒暖の差が激しくて、本当に体調管理が大変です。
着る衣服なども朝・昼・晩と考えてしまいますね。
田んなかの準備があちらこちらで進んでいますよ。
そろそろ田植えが始まりますね。

コロナもだんだん忘れてしまいそう…。

でもマスクをはずす勇氣はありません。

5月の連休はどのように過ごされますか？人の多い場所ではマスク着用をお願いしますね。

ほっとサロン再開も連休後の様子を見て、考えたいと思っています。



※5月のほっとサロン、日曜ほっとサロンスマイルはお休みします。

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、干切り緑黄食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

5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）

ほっとサロンだより

6月です。1年の半分を迎えようとしています。早いですね！
田植えも順調に進み、水を張った田んぼで苗が風に揺れています。
連休後に心配していたコロナ患者の増加もなく、収束した訳ではありませんが、日々の生活がコロナ前に戻りつつありますね。
地域の催しや、スポーツ行事、学校の行事など、止まっていたものが動き出した様になります。本当に大変な3年半でした！！
いろいろなことを思い、考えさせられましたね。
これから先も何が起こるかわかりませんが、一日一日を大切に過ごして、自分らしく頑張っていきたいものです！！

6月12日月曜日から（10：00～12：00）

ほっとサロンを再開します。

しばらくの間は月1回の開催です。第2月曜日です。
サロンに来られる前に、がん患者・家族サポートセンターへ寄って問診票を記入してください。

飲み物をご持参ください。食べ物は禁止です。

マスク着用で、体温も測ってくださいね。

いろいろ堅苦しいですが、ご協力お願い致します。

※入院患者さんをご遠慮願います。

**※日曜ほっとサロンスマイルは只今検討中です。
よろしくお願ひします。**

ほっとサロンは、外来中央診療棟3階で、**第2月曜日10時から12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）

ほっとサロンだより



日中は蒸し暑さを感じますね。

冷房や扇風機が必要な季節になりました。

コロナ前の日常に戻ったかの様な気がしていましたが、日に日にクラスターがあちらこちらで出ています。第9波が来るのでは!?!とされています。まだまだうがい・手洗い・マスク着用は大事ですね。

6月12日(月) 3年半ぶりにほっとサロンを再開しました!

初めての方や3年半ぶりの懐かしい方も来ていただきました。

がん患者経験者同士対面でお話することは、より気持ちも分かち合うことができ、アッ!!という間の2時間でした。



次回は 7月10日

(第2月曜日) の
10:00~12:00 です。
ご参加お待ちしております!

- ・飲み物をご持参ください。
 - ・食べ物は禁止です。
 - ・マスク着用で、体温も測ってください。
 - ・サロンへ来られる前にがん患者・家族サポートセンターへ寄ってください。
- ※入院患者さんをご遠慮願います。

※日曜ほっとサロンスマイルは只今検討中です。

しばらくお待ちください。

ほっとサロンは、外来中央診療棟3階で、**第2月曜日 10時から12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)



がん患者・ご家族の交流の場

ほっとサロンだより

暑い毎日です。日中は外出が怖いですね。
家の中で水分補給していても、動くと汗だくになります。
だからと言って冷房をつけて動くのも電気代のことを
考えると、つけるのをためらってしまいますよね...
夏休みに入り子どもたちもそれぞれに冷房の部屋で
過ごしていると思います。



熱中症にならないように対策をした生活を考えないといけません
が、色々なものが値上がりして、暑さも生活も厳しい毎日です。
コロナのクラスターも学校や施設などで出ているようです。
自分自身、ご家族のためにも、うがい・手洗い・マスク着用など
宜しくお願い致します。

次回は

8月21日（第3月曜日）10:00～12:00です

8月は第2月曜日がお盆のため、サロンを1週ずらして行います。
9月からはもとの第2月曜日開催です！
皆さん間違えずにお越しくださいね。

- ・飲み物をご持参ください。
 - ・食べ物は禁止です。
 - ・マスク着用で体温も測ってください。
- ※入院患者さんをご遠慮願います。



※日曜ほっとサロンスマイルは只今検討中です。しばらくお待ちください。

ほっとサロンは、外来中央診療棟3階で、**第2月曜日10:00～12:00の間**
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)

がん患者・ご家族の交流の場



ほっとサロンだより



暑い暑い！！夏休みも終わりました。稲刈りが始まりました。秋の気配も感じますが、厳しい暑さはいつまで・・・味覚の秋、スポーツの秋、読書の秋、今年の秋はどの様に過ごしましょうか！？



9月のほっとサロンは

9月11日（第2月曜日）10:00～12:00です。

- ・飲み物をご持参ください。
 - ・食べ物は禁止です。
 - ・マスク着用で体温も測ってください。
- ※入院患者さんをご遠慮願います。

日曜ほっとサロン「スマイル」は検討中です。しばらくお待ちください。

9月はがん征圧月間です。

～がん検診を受けましょう～

がんは自覚症状がないまま進行していきます。

見つけるには「定期的ながん検診」が必要です。

早期発見、早期治療が大切です。

ほっとサロンは、外来中央診療棟3階で、**第2月曜日10:00～12:00の間**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)

がん患者・ご家族の交流の場

ほっとサロンだより

朝方、涼しくなりましたね。肌寒さを感じます。
 稲刈りが順調に進んでいます。今年の新米は如何でしょう！？
 10月はお祭り、体育祭、文化祭、スポーツ競技会など、コロナ禍で
 3年間出来なかったイベントが戻ってきましたね。
 マスク着用など、気を使って体調管理をして楽しい時を過ごして下さいね。

第45回島根大学医学部学園祭「くえびこ祭」 (2023年)

ほっとサロンも参加します 皆さんお出掛けください♪

日時 10月21日(土) 11:00~15:00
 22日(日) 9:00~12:00

場所 島根大学医学部 駐車場

- 内容
- ・がん情報、相談会 乳がん自己検診啓発
 - ・メイク・ア・ウィッシュ オリジナルグッズ販売(22日のみ)
 - ・レモネードスタンド開催(22日のみ)

小児がんの子供達のために募金をお願いします

ほっとサロン 次回は

10月16日(月) 10:00~12:00です。

※日曜ほっとサロンスマイルは只今検討中です。
 しばらくお待ちください。

感染予防に気をつけています
 参加の皆さんのご協力をお願いします

- ・飲み物は各自ご持参ください
 - ・食べ物は禁止です
 - ・マスク着用/検温
(がんサポで検温をしてからご参加下さい)
- ※入院患者さんはご参加いただけません

ほっとサロンは、外来中央診療棟3階で、第2月曜日10:00~12:00の間
 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)

がん患者・ご家族の交流の場

ほっとサロンだより

朝晩寒さを感じる様になりました。日中との寒暖差に困ってしまいますね。新米、秋の味覚を味わい楽しんでいらっしゃいますでしょうか？

11月も各地で祭りなど催しが続いています。今年もあと2ヶ月となりました。コロナも5類になりましたが、後遺症で悩まれている方、普段の生活に戻れない方達が各地にいる様です。皆様は大丈夫でしょうか？また、インフルエンザの流行が今年は早い様です。予防接種も大切ですがマスク着用は今しばらく続けて欲しいですね！！御身大切に宜しくお願い致します。



ほっとサロンのご案内

日時： **11月13日(月)**
10:00~12:00

場所：3階 ほっとサロン

- ・飲み物をご持参ください
- ・食べ物は禁止です
- ・マスク着用/検温をお願いします

(がんサポで検温をしてからご参加ください)

※入院患者さんはご参加いただけません

10月21日(土)22日(日)に学園祭「くえびこ祭」に参加し、がん検診やほっとサロンの啓発をすることが出来ました。また、レモネードスタンドやメイク・ア・ウィッシュの募金活動にご協力いただき本当にありがとうございました。

ほっとサロンは、外来中央診療棟3階で、**第2月曜日10:00~12:00の間**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)

ほっとサロンだより

2023年、令和5年もあと1ヶ月となりました。

コロナも2類から5類になり今までの生活が戻ってくると思っていましたが、まだまだそうはいきませんね。

マスクをはずした行動はまだ怖いです！！インフルエンザも流行していません。

これから先のお天気もどうなるのか気になりますね。寒暖の差がある毎日です。御身大切にして体調管理をしてお過ごしください。

「念ずれば花開く」の気持ちで、新年を迎えるのに夢や希望を持って前へ進みましょう。今年も一年ありがとうございました。



ほっとサロンのご案内

日時：12月11日（月）

10：00～12：00

場所：3階ほっとサロン

・飲み物をご持参下さい。

・食べ物は禁止です。

・マスク着用/検温をお願いします。

（がんサポで検温をお願いします。）

※入院患者さんをご遠慮をお願いします。

※日曜ほっとサロンスマイルは只今検討中です。しばらくお待ちください。



クリスマスやお正月に、星ゼリーはいかがでしょう

- ① グレープフルーツ 120g は細かく刻み鍋に入れ、ゼラチン 2g を加えて火にかけて溶かし、80℃くらいに冷ます。林檎ジュース 120cc もゼラチン 2g を加え同様に作り冷ます。
- ② 牛乳 60cc もゼラチン 1g を加え①と同様に牛乳ゼリーを作り、バットに流し入れて固まったら星形で抜く。ゼリーカップに入れ、その上から①のグレープフルーツゼリーを流し入れ冷やす。完全に固まる前にその上に林檎ゼリーを流し、角切り林檎 60g を入れて固める。

*クリスマスの夕食にきれいな星ゼリーのデザートで楽しい気持ちに！

食欲不振、嚥下困難、口内炎、嘔気の方に最適。



ほっとサロンは、外来中央診療棟3階で、毎月第二月曜日 10時から12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）

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。
 コロナ騒ぎも終息した訳ではありませんが、昨年5月8日に2類から5類感染症になりました。
 サロン開催・啓発活動など動き始める事が出来る様になりましたが、まだまだマスク生活が止められません。
 インフルエンザの流行も収まりませんね。コロナ予防接種の後遺症で苦しんでいる方達も多くいると聞きます。心配ですね。
 健康第一で日々の生活が出来る良い年にしたいものです。
 今年も宜しくお願い致します。



ほっとサロンのご案内

日時：1月15日（月）

10:00~12:00

場所：3階ほっとサロン

- ・飲み物はご持参下さい。
 - ・食べ物は禁止です。
 - ・マスク着用/検温をお願いします。
 - ・がんサポで検温をお願いします。
- ※入院患者さんをご遠慮願います。

※日曜ほっとサロンスマイルは検討中です。しばらくお待ち下さい。

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、毎月第二月曜日10時から12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）



ほっとサロンだより

寒さが厳しくなりましたね。雪も降る様になりました。

新年早々、石川県能登地方は大変な災害に見舞われてしまいました。

1ヶ月が経過しようとしていますが、復興までにはまだまだ遠い道のりの様です。地震、津波、火事、家屋倒壊など一瞬の内に全てが無くなってしまふ恐怖は経験した人でないと分からないでしょうね。

私たちにも何かできることはないでしょうか！？せめて募金活動には参加したいと思います。コロナや食中毒がテレビや新聞で報道されています。うがい、手洗い、マスク着用はまだまだ続けていただきたいと思っています。宜しくお願いします。



ほっとサロンのご案内

日時 2月19日(第3月曜日)

10:00~12:00

場所 3階ほっとサロン

- ・飲み物をご持参ください。
 - ・食べ物は禁止です。
 - ・マスク着用/検温をお願いします。
 - ・がんサポで検温をお願いします。
- ※入院患者さんをご遠慮願います。

※日曜ほっとサロンは只今検討中です。しばらくお待ち下さい。

嚥下困難・食欲不振のがん患者さんのための食事レシピ

ふわふわ卵焼き

材料

白身魚 100g 卵 2個 人参 30g ほうれん草の葉先 60g マヨネーズ 30g
薄口醤油 10cc 生クリーム 15g だし汁 90cc 片栗粉 小さじ2

作り方

- ① 魚は蒸してほぐす。人参とゆでたほうれん草はみじん切りにする。
- ② ポールに卵を割りほぐし、①の材料と調味料、だし汁を加えて混ぜる。
- ③ アルミカップに入れ、蒸し焼きにする。

※フライパンで作る場合は、卵液のだしの量を多めにし、スクランブルエッグを作る容量で卵をいって餡かけにする。

ほっとサロンは、外来中央診療棟3階で、毎月第2月曜日10時から12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）



2月のお天気や気温差にはびっくりしてしまいましたね。
寒暖差も激しくて着る物、体調管理も大変でした！！
梅の花、河津桜も咲き始めましたね。ふきのとうやこしあぶらも
店先で見かけます。春はそこまで来ていますね。
健康な時にこそ、がん検診、受診をして何も無い健康な身体で
あることを確認して下さい。引き続きマスク着用でインフルエンザ、
コロナ予防もしていただくと嬉しいですね。宜しくお願いします。



ほっとサロンのご案内

日時：3月11日（月）

10：00～12：00

場所：3階ほっとサロン

- ・飲み物をご持参ください。
 - ・食べ物は禁止です。
 - ・マスク着用/検温をお願いします。
 - ・がんサポで検温をお願いします。
- ※入院患者さんをご遠慮願います。



※日曜ほっとサロンスマイルは只今検討中です。しばらくお待ちください。

健康長寿「+1」(プラスワン)活動で、自立して生活できる期間を延ばしましょう！

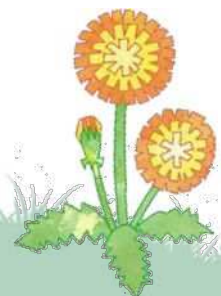
「+1」(プラスワン)とは、減塩、運動、野菜摂取、たばこ対策などの取り組みを何か1つ日常生活に加えることで、健康意識を高め、生活習慣病の改善につなげる取り組みです。



出典：島根県「しまね健康寿命延伸プロジェクト」より

ほっとサロンは、外来中央診療棟3階で、毎月第2月曜日10時から12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）