

# ほっとサロンだより

寒さが和らいできましたね。桜の開花もあちらこちらで始まっています。4月は、進学、入学、就職などの移動で人の動きが活発になります。

まだ、うがい、手洗い、マスク着用が必要ではないかと感じています。宜しくお願い致します。



## ほっとサロンのご案内

日時：4月8日（月）

10:00~12:00

場所：3階ほっとサロン

お問い合わせ

小林 090-5370-4689

- 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。



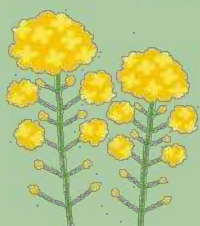
※日曜ほっとサロンスマイルは只今検討中です。しばらくお待ちください。

## 緑内障 あなたは大丈夫？〈緑内障について少し知っておいてください〉

情報の約8割以上を、目から入手していると言われていています。でも、その8割の情報を得られなくなったら、あなたはどうしますか？

「見える喜び」をこれからも持ち続けるために、緑内障という病気について知ってください。緑内障は、じわじわと見えない部分が広がっていく病気です。片方の見えない部分があっても両目で見ていると、もう片方の目でカバーしてしまうため、見えない部分がかなり広がるまで気づかないことが多い、怖い病気なのです。

啓発冊子「緑内障 あなたは大丈夫？」より ファイザー(株) 監修:新家 眞先生



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）

# ほっとサロンだより

朝夕はまだ何となく肌寒さを感じます。皆さんは如何でしょうか！？

コロナ感染症も2類から5類になって1年を迎えようとしています。まだ何となく怖いし、心配ですね。連休の予定はどうでしょうか！？遠方へのお出掛け、人混みの中へのお出掛けにはマスク着用をお願いしたいです！！宜しくお願い致します。

田んぼの準備があちらこちらで見られる様になりました。

畑もこれから夏野菜などの植付けで忙しくなります。

健康第一ですが健康を過信してはいけません。

健康診断、がん検診など年に一度、2年に一度、しっかりと自分の健康と向き合ってみて下さいね。



## ほっとサロンのご案内

日時：5月13日（月）

10:00～12:00

場所：3階ほっとサロン

お問い合わせ

小林 090-5370-4689

- ・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。



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。

※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。

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。今年も半分の月を返す事になりましたね。早いです！！  
楽しく過ごした連休も、豊作を願っての田植えも終わりました。  
1日1日、何事も無く過ぎていく日々を大切にされていますでしょうか！？世界も世の中も毎日の様に変化しています。  
でも病は無くなる気配は有りません！ますます難しい病が見つかっています。がんという病気は、検診を受けて早期発見、治療をすれば助かる命があります。  
自分の健康を過信せずいつもと違う！おかしい？と感じたら受診して下さいね。よろしくお願ひします。



### ほっとサロンのご案内

日時：6月10日（月）  
10:00～12:00

場所：3階ほっとサロン

お問い合わせ  
小林 090-5370-4689

- 必要な方は飲み物をご持参下さい。
  - 食べ物は禁止です。
  - マスク着用をお願いします。
- ※入院患者さんをご遠慮願ひます。

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。

※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。

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



7月になりました。今年もあと半年ですよ！！  
梅雨に入りましたがいつもより遅い梅雨入りでした。  
先月23日、24日とよく降りましたね。梅雨明けは7月中頃でしょうか？  
梅雨が明けてからの暑さが怖いです。  
脱水症状には本当に気をつけてくださいね。水分補給は大切ですが、  
塩分も多少一緒に摂取してください。  
年齢を重ねていく毎に体力が無くなっていくのを感じています。  
気力、体力、根性だけでは限界がありますね。  
若いから何でも出来ると思わず、御身大切にして生活習慣に気をつけて  
過ごしていただきたいものです。宜しくお願いします。

### ほっとサロンのご案内

日時：7月8日（月）

10:00～12:00

場所：3階ほっとサロン

お問い合わせ

小林 090-5370-4689

- ・必要な方は飲み物をご持参下さい。
- ・食べ物は禁止です。
- ・マスク着用をお願いします。

※入院患者さんにはご遠慮願います。

※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、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)



## ほっとサロンだより

暑い！暑い！毎日ですね。猛暑ではなく酷暑です！！  
お盆が過ぎる頃には少し涼しくなることを願っています。  
先月末からパリオリンピックが始まりました。  
時差があるのでLIVEではなかなか応援出来ませんが、選手の皆さんはそれぞれの想いを持って頑張っていますね。  
勝つ事が一番かもしれませんが、目標に向かって、この場所へ行けた、諦めなかったというだけでも素晴らしいと思います。  
「頑張れニッポン！！」ですね。  
自分の身体を大切にして、生活習慣を見直しましょう！！  
水分、塩分補給をしてお過ごし下さいね。

### ほっとサロンのご案内

日時：8月19日（月）  
（第3月曜日）

10：00～12：00

場所：3階ほっとサロン

お問い合わせ

小林 090-5370-4689

- ・飲み物をご持参下さい。
  - ・食べ物は禁止です。
  - ・マスク着用をお願いします。
- ※入院患者さんをご遠慮願います。

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。

※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。

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

稲刈りが始まりましたね。今年の出来はどうでしょうかね！？  
暑い中での稲刈り、本当に大変です。塩分・水分補給をして  
無理なく取り組んでくださいね。

秋の気配を感じません！！これからだとは思いますが、日々の暑さは  
まだまだ身体に堪えます。朝早くに目覚めると外は冷たい空気が流れ  
ている時が有ります。が、陽が当たってくるとだんだん熱気が上がっ  
てきます。早く涼しくなってほしいです！！



### ほっとサロンのご案内

日時：9月9日（月）

10：00～12：00

場所：3階ほっとサロン

お問い合わせ

小林 090-5370-4689

- ・飲み物をご持参下さい。
  - ・食べ物は禁止です。
  - ・マスク着用をお願いします。
- ※入院患者さんをご遠慮願います。

10月にくえびご祭が開催されます。

10月19日(土)、10月20日(日)です。ほっとサロンも参加します。

どうぞおしゃべりにおいでくださいね♡



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)

## ほっとサロンだより

秋の気配が感じられるようになってきましたね！！  
暑い暑い毎日を乗り切って、朝夕涼しいというより寒さを感じる日々です。日中の暑さにも涼しさを感じますね。  
10月は祭りや体育祭、文化祭などいろいろなイベントが各地で開催されます。  
人混みではマスク着用をお願いしますね！  
まだまだ用心して楽しい時間を過ごして下さいね♡



### 第46回 島根大学医学部学園祭「くえびこ祭」

(2024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19日(土)11:00~14:00

10月20日(日)10:00~14:00

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  
(20日のみ)メイク・ア・ウィッシュ オリジナルグッズ販売  
(20日のみ)レモネードスタンド開催

小児がんの子ども達のために募金をお願いいたします！！

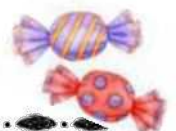
ほっとサロンは10月はお休みします。

お問い合わせ

次回は 11月11日(月) 10:00~12:00 です。小林 090-5370-4689

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)



## ほっとサロンだより

山々の紅葉はいまひとつの感じですが今年もあと2ヶ月となりました。朝晩の冷え込みには対処できていますでしょうか！  
着る洋服にも気を遣いますね。本当に体調管理が大変です！！  
味覚の秋です。新米、果物、きのこ、秋刀魚も美味しいですね。  
食べ過ぎには気をつけて下さい。

11月も各地で祭りなどの催しが有ります。人混みの中へ参加する時はマスク着用をお願いします。御身体大切にしてください！！

### ほっとサロンのご案内

日時：11月11日(月)

10:00~12:00

場所：3階ほっとサロン

お問い合わせ  
小林 090-5370-4689



- 必要な方は飲み物をご持参下さい。
  - 食べ物は禁止です。
  - マスク着用をお願いします。
- ※入院患者さんをご遠慮願います。

10月19日(土)10月20日(日)のくえびこ祭は19日は雨降り、20日は強風でした。

自然?お天気との戦い?でしたが、がん検診や啓発、ほっとサロンの集いを行うことが出来ました。また、レモネードスタンド、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、**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)



## ほっとサロンだより

2024年 令和6年もあと1ヶ月となりました。  
コロナ、インフルエンザ、マイコプラズマ肺炎、りんご病など次から次へと  
気をつけないといけませんね！！

うがい、手洗い、手指消毒も積極的にしてください。マスクもまだ外して  
ほしくないですね。

朝晩の冷え込み、寒暖の差がある日々です。体調管理をしっかりお願いし  
ますね。御身体大切にして年末を乗り切り、良い新年を迎えましょうね！  
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9日（月）

10:00~12:00

場所：3階ほっとサロン

お問い合わせ

小林 090-5370-4689

・飲み物はご持参下さい。

・食べ物は禁止です。

・マスク着用をお願いします。

※入院患者さんは  
ご遠慮願います。

### お正月に、煮卵はいかがでしょうか

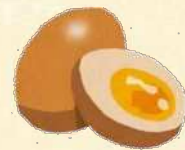
#### 材 料

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)

## 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。

昨年は新年早々に石川県能登地方で地震が起こり、津波、火災など大きな被害が出ました。復興にはまだまだ時間がかかりそうですが、皆さん頑張っておられます。私たちも何かお手伝いが出来ないでしょうか！？

また夏は暑い！暑い日が長〜く続きましたね。熱中症で亡くなられた方も多くいました。秋の気配もこれと言って感じる間もなく冬になった様な気がします。

今年は何の様な一年になるのでしょうか？

インフルエンザの流行も止まりません。コロナも根強いです！！自分自身で日々の生活に気をつけて過ごすことが大切かもしれませんね。うがい、手洗い、マスク着用をお願いしたいと思います。

今年も宜しく願いいたします。

### ほっとサロンのご案内

日時：1月20日（月）

10:00~12:00

場所：3階ほっとサロン

お問い合わせ

小林 090-5370-4689

- ・飲み物はご持参下さい。
- ・食べ物は禁止です。
- ・マスク着用をお願いします。

※入院患者さんは  
ご遠慮願います。

ほっとサロンは2006年(平成18年)7月に設立されました。  
がんかも知れない…予期せずがんと告知された…手術を終え退院した…  
でも不安…家族ががんと告知された…どうすれば…

でもあなたは一人ではありませんよ。ほっとサロンは同じ不安や悩みを抱えた人が集まり、語り合うことで自分の元気を取り戻す場所です。

また、治療に役立つ情報を得て病気に立ち向かうきっかけになるかも知れません。

サロンで語り合いませんか？一人で悩まないで気軽にお立ち寄りください。

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。



## ほっとサロンだより

寒さが厳しくなる2月です。朝方の大霜の冷え込みには身体が縮こまってしまうですね！！インフルエンザA型・B型の流行が止まりません。うがい、手洗い、マスク着用、自分自身を守る為にも実行してくださいね。宜しくお願いします。

TVや新聞の報道を見たり聞いたりしていると、本当に自分勝手な人たちが多そうですね。絵本「二番目の悪者」(林 木林<sup>はやしきりん</sup>作)を読んでみてください。いろいろな事、現代社会を考えさせられます、きっと…

### ほっとサロンのご案内

日時：2月10日(月)

10:00~12:00

場所：3階ほっとサロン

お問い合わせ

小林 090-5370-4689

・飲み物はご持参下さい。

・食べ物は禁止です。

・マスク着用をお願いします。

※入院患者さんは  
ご遠慮願います。



### いちご大福作ってみませんか (いちごちょっと高いですが…)

- ① 耐熱ボールにだんごの粉(100g)と砂糖(40g)、水(150ml)を入れ、ダマがなくなるまで混ぜる。
- ② ラップをして、レンジで3分チンする。
- ③ もう一度よく混ぜて、再びラップをして、レンジで1分から1分半チンする。
- ④ また混ぜて、片栗粉を敷いた上に生地を出す。
- ⑤ 粗熱がとれたら、6等分に分ける。
- ⑥ いちごのヘタを取って、餡(適量)で包みます。
- ⑦ そして生地で包んでできあがり。



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)

## ほっとサロンだより



島根も雪がよく降りましたね。でも降り続く事が少なかったです。積雪になっても溶けてはまた降り、溶けてはまた降りでした。山の方は大変だったかと思いますが、平地の方は凌ぐ事が出来ました。東北地方の事を考えるとやはり出雲の神様に守られているのでしょうか？

受験が済み、合格発表を待つ御家族もいると思います。3月4月と何かと忙しい事でしょう！！体調管理をしてくださいね。まだ朝晩の冷え込みは厳しいと思いますので、風邪など引きません様に、マスク着用、手洗い、うがい続けてください。お願いします。

## ほっとサロンのご案内

日時：3月10日（月）

10:00～12:00

場所：3階ほっとサロン

お問い合わせ

小林 090-5370-4689

・飲み物はご持参下さい。

・食べ物は禁止です。

・マスク着用をお願いします。

※入院患者さんは

ご遠慮願います。

## がん患者のための食事レシピ ふわふわ卵焼き

嚥下困難、食欲不振などの方を元気づけるレシピ！

## 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  
薄口しょうゆ 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。人参と茹でたほうれん草はみじん切りにする。
  - ② ボ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要領で卵を炒って餡かけにする。



&lt;患者さんの感想&gt;

・ふわふわして食べやすく飲み込みも大丈夫！ ・味もしっかりして美味しかった。

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)