

ほっとサロンだより

いつもより早い梅雨入りで降ったり止んだりのお天気が続いています。
ワクチン接種が始まりました。予約など取れていますでしょうか？
ワクチン接種が出来れば、精神的にも安心出来るような気がしています。
田植えが進んでいますね。今年も美味しいお米が豊作であると嬉しいですね。
夏野菜がいろいろと出てきました。工夫を凝らしてアイデアレシピなどチャレンジしてみてもどうでしょうか？
コロナが終息するまで、御身大切にして時間を有意義に過ごしてくださいね。



※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため 6月のサロンはお休みします。

げらげら^{くらぶ}公楽歩

場所：3階

※参加費も大歓迎です。

お問い合わせ：小林 090-5370-4689

中止します

日曜ほっとサロン スマイル

「スマイル」は、20～40代

女性がん患者

向け

※参加費も大歓迎です。

※初めての方も大歓迎です。

お問い合わせ：小林 090-5370-4689

中止します



作ってみてね！アイデアクッキング

◆これは簡単！なめたけご飯

米を洗った中に、ビン詰めになめたけとシーチキンを適量入れ、普通にご飯を炊き上げると、簡単になめたけご飯が出来ます。



◆おいしい、手作りがんもどき

よく水切りした木綿豆腐に、卵、コーン、刻みネギ、片栗粉、ツナ缶、塩を混ぜ入れ、耳たぶくらいの固さにまとめ、スプーンですくいながら油で揚げます。おいしくて、材料費がかからないので、給料日前におすすめです。

◆ビタミン豊富なほうれんそうのサラダ

ゆでて冷水に取り、しっかりしぼって3cmの長さに切ったほうれん草とスライスしたゆで卵（白身）をマヨネーズ、塩・胡椒であえます。その上に、黄身を茶こしでこしながら散らします。ほうれん草には、造血作用のある鉄分や、鉄分の吸収をよくするビタミンC、ベータカロテンがたっぷり。

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。

6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）