

# ほっとサロンだより



桜の開花がもうすぐですネ。暖かい日を迎えるたびに、つぼみが今か今かとふくらんできています。楽しみですネ。新年度を迎え、何かと慌ただしい気分ではありますが、新たな気持ちでいろいろな事にチャレンジしていきたいものですネ。

## げらげら公楽歩

日時：4月18日(土)

13:30~14:30

場所：3階 ほっとサロン

お問い合わせ：小林 090-5370-4689

## 日曜ほっとサロン「スマイル」

4月は、桜を楽しんでお団子を食べてのお花見です。

「スマイル」は、20~40代の女性がん患者、女性難病患者のサロンです。  
よろしくおねがいします。

お問合せ：小林 090-5370-4689

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、ビン詰めの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。

ほっとサロンでお茶を飲みませんか? 待っている間に、診察が済んでやれやれと思っている時に、どうぞお越し下さい。  
美味しいコーヒー(インスタントですが...)と笑顔でおもてなしします。

無料です。

どなたでもお気軽にどうぞ。  
「ちょんぼし寄って話ししてみらんかね」の看板が出ています。



ほっとサロンは、毎週月曜日 10時~15時

3階です。(看板が出ています)

お待ちしております。

お問い合わせ先：0853-20-2545

# ほっとサロンだより



暖かくなりましたネ。いよいよ田植えの準備が始まりました。

早いところでは5月の連休に田植えが始まります。田んぼのあぜでたばこ（休憩）をしたり、はしま（小腹がすいたら少々お腹がふくれる物を食する事）をする光景が見られます。和やかで良いですネ。今年も美味しいお米が豊作である事、又、農事にかかわる皆様の健康もお願いしたいと思います。

## げらげら公楽歩

日時：5月16日（土）

13:30~14:30

場所：3階 ほっとサロン

お問い合わせ：小林 090-5370-4689

## 日曜ほっとサロン「スマイル」

日時：5月17日（日）

13:00~15:00

場所：3階 ほっとサロン

「スマイル」は、20~40代の女性がん患者、女性難病患者のサロンです。  
よろしくおねがいします。

お問い合わせ：小林 090-5370-4689

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、千切り緑黄色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。

ほっとサロンでお茶を飲みながらお話しませんか？外来受診の方でも（付添いのご家族も）、入院患者の方でも、どなたでもお気軽にお越しください。皆様を笑顔でおもてなしします。

ほっとサロンは、今年7月で9周年を迎えます。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。



ほっとサロンは、毎週月曜日 10時~15時

3階です。（看板が出ています）  
お待ちしております。

お問い合わせ先：0853-20-2545

# ほっとサロンだより



陽射しが強くなってきましたネ。初夏の風が気持ち良く感じられます。  
梅雨の時期に入りますので、食べ物には十分気をつけてくださいネ。

## ～ほっとサロン9周年記念コンサート～

日時：7月6日（月） 14：30～15：30

場所：1階ロビー

出演：コーラスグループ「アルページユ」



### げらげら公楽歩

日時：6月20日（土）

13：00～14：00

（今回は30分早く始めます）

場所：3階 ほっとサロン

お問合せ：小林 090-5370-4689

### 日曜ほっとサロン スマイル

日時：6月21日（日）

13：00～15：00

場所：3階 ほっとサロン

「スマイル」は、20～40代の女性がん患者、  
女性難病患者のサロンです。

お問合せ：小林 090-5370-4689

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

# ほっとサロンだより

梅雨ですが島根はたいした雨でもなく被害もなく…  
 鹿児島などは大変な被害が出ていますネ。  
 今年も半分が終わりました。どのような出来事がありましたでしょうか？  
 これから夏まつり、夏休みが始まります。  
 健康に十分注意してお過ごしくださいネ。



## げらげら公楽歩

日時：7月25日(土)

13:30~14:30

場所：3階 ほっとサロン

お問合せ：小林 090-5370-4689

## 日曜ほっとサロン スマイル

日時：7月12日(日)

13:00~15:00

場所：3階 ほっとサロン

「スマイル」は、20~40代の女性がん患者、  
 女性難病患者のサロンです。

お問合せ：小林 090-5370-4689

## ~ほっとサロン9周年記念コンサート~

7月6日(月) 14:30~15:30

1階ロビーで開催します。

コーラスグループ「アルページユ」の歌声を  
 楽しんでください。

素敵なプレゼントも用意しております。



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



# ほっとサロンだより

夏休みに入り、子供達の姿が多く目に入りました。危険な場所で遊んでいないか、夜遅くまで騒いでいないか、大人の判断で安全を図ってくださいね。暑さもきびしいですネ。熱中症などにも注意して、塩分、水分をしっかり補ってください。



7月6日（月）に、ほっとサロン9周年記念コンサートを無事に終わりました。

たくさんの方々のご参加ありがとうございました。「患者さんの声」を頂きました。

♥コンサートの歌声にほっとしました。医大の熱心なお医者さん、優しいナースさん、大勢のスタッフさんに囲まれて療養できる幸せに感謝しています♥ とのことでした。



## げらげら公楽歩

日時：8月22日（土）

13：30～14：30

場所：3階 ほっとサロン

お問合せ：小林 090-5370-4689

## 日曜ほっとサロン スマイル

日時：8月23日（日）

13：00～15：00

場所：3階 ほっとサロン

「スマイル」は、20～40代の女性がん患者、女性難病患者のサロンです。

お問合せ：小林 090-5370-4689

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）

# ほっとサロンだより

朝夕涼しくなりましたネ。稲刈りも始まっているところがありますよ。  
今年の夏はどのように過ごしましたか？良い思い出ができましたでしょうか！！

これからはスポーツの秋、味覚の秋、芸術の秋、読書の秋 etc…楽しみですネ。



## げらげら公楽歩

日時：9月26日（土）

13：30～14：30

場所：3階 ほっとサロン

お問合せ：小林 090-5370-4689

※ 初めての方も大歓迎です

## 日曜ほっとサロン スマイル

日時：9月27日（日）

13：00～15：00

場所：3階 ほっとサロン

「スマイル」は、20～40代の女性がん患者、  
女性難病患者のサロンです。

お問合せ：小林 090-5370-4689

## 9月は『がん征圧月間』です。

がんは自覚症状がないまま進行していくため、早く見つけるため  
には「定期的ながん検診」が大切です。  
自覚症状のない健康なうちから検診を受けて早期発見しましょう。



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）

# ほっとサロンだより



寒暖の差がある時期です。着るものには気を配りましょう。  
上から羽織るものを一枚用意して出かけると便利ですネ。  
新米の収穫により、ご飯がとっても美味しいですが、腹八分目で…。  
「過ぎたるは及ばざるが如し」昔の格言には「なるほど！！」がいっぱいです。  
いろんなことに興味をもって楽しんでみるのも良いですよ。

## 第40回島根大学医学部学園祭「くえびこ祭」

今年のテーマ 『LINK～ここからつながる命の輪～』

ほっとサロンも参加します  
みなさん、お出かけください♪

- ★ 日時 10月17日(土) 18日(日)
- ★ 場所 島根大学医学部駐車場
- ★ 内容
  - ・ほっとサロン情報
  - ・がん相談支援センター情報
  - ・緩和ケアセンター情報
  - ・乳がん自己検診モデル…etc



(去年の様子)

がんにならないために…  
がんになっても安心して  
生活がおくれるように…

### げらげら公楽歩

日時：10月17日(土)

13:30～14:30

場所：3階 ほっとサロン

お問合せ：小林 090-5370-4689

※ 初めての方も大歓迎です

### 日曜ほっとサロン スマイル

今月(10月)は、お休みします。

11月は、15日(日) 13:00～15:00です。

場所：3階 ほっとサロン

「スマイル」は、20～40代の女性がん患者、  
女性難病患者のサロンです。

お問合せ：小林 090-5370-4689

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)

# ほっとサロンだより

今年もあと2ヶ月となりました。

朝晩の冷え込みと日中の暖かさで、山々の紅葉が美しさを増してきましたネ。

インフルエンザの声も聞かれるようになってきました。早めの対策とうがい、手洗いをよろしくお願いします。



## げらげら公楽歩

日時：11月21日(土)

13:30~14:30

場所：3階 ほっとサロン

お問合せ：小林 090-5370-4689

※ 初めての方も大歓迎です

## 日曜ほっとサロン スマイル

日時：11月15日(日)

13:00~15:00

場所：3階 ほっとサロン

「スマイル」は、20~40代の女性がん患者、女性難病患者のサロンです。

お問合せ：小林 090-5370-4689



くえびこ祭で出張サロンをしました



乳房モデルを使って自己検診の指導をしました。

タレントの北斗さんが乳がんになったことで皆さんの関心が高かったように思います。

若い方達も熱心に聴いてくれましたよ。

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。

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

師走になりました。雷が鳴り、初雪も降りましたネ。  
寒くなりましたので、風邪の予防と体調管理をしてください。  
年末に向かって何かと気ぜわしい気分になりますが、安全運  
転をお願いします。



## げらげら公楽歩

日時：12月19日（土）

12:00～14:00

場所：3階 ほっとサロン

クリスマス会をします。参加者一人  
一品持参してください。

お問い合わせ：小林 090-5370-4689

※ 初めての方も大歓迎です

## 日曜ほっとサロン スマイル

12月のスマイルは忘年会の予定です。

「スマイル」は、20～40代の女性が  
患者、女性難病患者のサロンです。

お問い合わせ：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。

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

皆様明けましておめでとうございます。

今年も良い年でありますように、心よりお祈り申し上げます。  
おかげ様で、ほっとサロンは今年7月に10周年を迎えます。

今年も皆様と共に歩んでいきたいと思っておりますので、よろしく  
お願いいたします。



## げらげら公楽歩

日時：1月23日（土）

13：30～14：30

場所：3階 ほっとサロン

お問合せ：小林 090-5370-4689

※ 初めての方も大歓迎です

## 日曜ほっとサロン スマイル

日時：1月17日（日）

13：00～15：00

場所：3階 ほっとサロン

「スマイル」は、20～40代の女性  
がん患者、女性難病患者のサロンです。

お問合せ：小林 090-5370-4689

## ～お役立ち情報～

ミカンの皮は役に立ちます。魚焼きグリルの中にちぎって入れて（水をいっしょに）魚を焼いたら臭いが残りません。また、灯油が手についたりしたらミカンの皮でこすって手洗いすると臭いがとれます。

網の袋やカゴで乾かして保存しておいて、使うときに水で戻しても大丈夫ですよ。  
試してみてくださいね。



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）

# ほっとサロンだより



寒さが厳しいですネ。暖冬、暖冬の後の寒波なので身にしみます。地域によっては積雪で孤立したり、水道管の破裂など大変な事態になっています。道路が凍みているかも知れませんが、朝夕夜の運転にはくれぐれも気をつけてくださいネ。

インフルエンザが流行しています。うがい、手洗い、マスクの着用など、よろしくをお願いします。

## げらげら公楽歩

日時：2月27日（土）

13：30～14：30

場所：3階 ほっとサロン

お問合せ：小林 090-5370-4689

※ 初めての方も大歓迎です

## 日曜ほっとサロン スマイル

日時：2月21日（日）

13：00～15：00

場所：3階 ほっとサロン

「スマイル」は、20～40代の女性  
がん患者、女性難病患者のサロンです。

お問合せ：小林 090-5370-4689

## がん患者のための食事レシピ

### パン粥

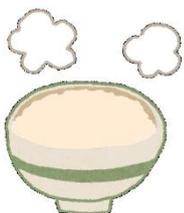
対応：食欲低下、食道狭窄、嚥下障害、開口障害の方

①パン90gの耳を切り取りサイコロに切る。

②卵50g、砂糖大さじ3、牛乳450ccを混ぜ合わせて濾す。

③①のパンを②の卵液に浸し、染み込んだら鍋に入れて弱火でコトコト煮る。

※簡単で美味しいレシピ！間食としても◎。（3人分）



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）

# ほっとサロンだより

朝夕の冷え込みはまだ感じますが、日増しに暖かくなってきましたネ。  
夜明けも早くなります。陽も長くなってきました。  
フキノトウやタラの芽など、春の食材も目にする時期を迎えましたが、  
インフルエンザが流行しています。  
うがい、手洗い、マスクの着用よろしくお願ひします。



## げらげら公楽歩

日時：3月26日（土）

13:30～14:30

場所：3階 ほっとサロン

お問合せ：小林 090-5370-4689

※ 初めての方も大歓迎です

## 日曜ほっとサロン スマイル

日時：3月13日（日）

13:00～15:00

場所：3階 ほっとサロン

「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。

お問合せ：小林 090-5370-4689

## がん患者のための食事レシピ ～嘔気があるとき～

栄養治療室 室長 平井 順子

治療の副作用である嘔気によって食事が思うように食べられない方もいらっしゃいます。  
治療が終わり、しばらく時間がたてば症状は改善してきますが、食事が食べられないことが不安の一因になり、さらに食欲がなくなる、そんなこともあるかもしれません。

今回は、嘔気があるときの食事の摂り方の工夫と患者さんから聞いた嘔気があるときでも食べやすいメニューの一部を紹介します。これなら食べられるというものはひとりひとり違いますが、このメニューをヒントにして、食べやすいメニューを見つけてください。

### <好まれるもの>

- 焼きお握り ○寿司（海苔巻き、ちらし寿司など）
- 一口サンド ○フルーツロールサンド
- シャーベット ○フルーツポンチ
- ホットケーキ



- ・臭いが立つような加熱調理を控えて、冷たい料理中心に。
- ・温かい料理は、冷まして臭いが立たないようにしてみる。
- ・好きな時に少量ずつ食べられるものを用意してみる。
- ・少量盛りにし、食べた満足感と安心感を。

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）