

# 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・胡椒をあえます。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