

# 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

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。

お問合せ：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）