

雲南サロン「陽だまり」

December

第166号 R3.12.1

雲南サロン「陽だまり」のめざすものとして、病気について不安を抱える患者同士（または家族）が交流することで支え合い、がんという病気の予防や検診の必要性について、患者（または家族）の立場から、普及啓発していけたらと考えています。



冬の寒さになりましたね。今年もあと1ヶ月となりました。今年もコロナ禍で、ワクチン接種などがあったりして、いろいろと大変でした!! 現在のところ、感染拡大が全国的にも、島根県も落ち着いている感じがしています。このまま収束してくれると嬉しいですね。これから寒さが厳しくなります。御身体大切にして体調管理してくださいね。

☆☆雲南サロン陽だまり☆☆
12月のサロン・クリスマス会は中止します。
【お問い合わせ】
小林（電話 090-5370-4689）

☆げらげら公楽歩のご案内☆

◆12月の公楽歩は、安心安全の為に中止します。



【お問い合わせ】
小林（電話 090-5370-4689）

★★★★ クリスマスやお正月に、星ゼリーはいかがでしょう? ★★★★★

- ① グレープフルーツ 120g は細かく刻み鍋に入れ、ゼラチン 2g を加えて火にかけて溶かし、80℃ くらいに冷ます。林檎ジュース 120cc もゼラチン 2g を加えて同様に作り冷ます。
- ② 牛乳 60cc もゼラチン 1g を加え①と同様に牛乳ゼリーを作り、パットに流し入れて固まったら星形で抜く。ゼリーカップに入れ、その上から①のグレープフルーツゼリーを流し入れ冷やす。完全に固まる前にその上に林檎ゼリーを流し、角切り林檎 60g を入れ固める。

*クリスマスのお食事にきれいな星ゼリーのデザートで楽しい気持ちに!
食欲不振、嚥下困難、口内炎、嘔気の方に最適です。



雲南サロン「陽だまり」は参加料など必要ありません。お気軽にお出かけください!

第2・第4木曜日

午前10時～午後3時

雲南保健所内にて開設中!

《お問い合わせ先》

運営世話人 小林 貴美子 TEL090-5370-4689
島根県雲南保健所 岡・小塚 TEL(0854)42-9641
雲南市役所保健医療介護連携室 TEL(0854)40-1095