

ほっとサロンだより

今のところ雪の少ない島根県ですが、この先降るのでしょうか？
寒さは厳しいです。インフルエンザがすごい勢いで流行っています。
受験、卒業式、入学式、引っ越しなどの準備で忙しい時期になります。
うがい、手洗い、マスクなど予防が大切です。
しっかりと体調管理をお願いします。



げらげら公楽歩^{くらぶ}

日時：2月9日（土）

13:30～14:30

場所：3階 ほっとサロン

※初めての方も大歓迎です。

お問合せ：小林 090-5370-4689

日曜ほっとサロン スマイル

「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

日時：2月17日（日）

13:00～15:00

場所：3階 ほっとサロン

お問合せ：小林 090-5370-4689

がん患者のための食事レシピ ふわふわ卵焼き

嚥下困難、食欲不振などの方を元気づけるレシピ！

材 料

白身魚 100g 卵 2個 人参 30g ほうれん草の葉先 60g マヨネーズ 30g
薄口しょうゆ 10cc 生クリーム 15g だし汁 90cc 片栗粉 小さじ2

作り方

- ① 魚は蒸してほぐす。人参と茹でたほうれん草はみじん切りにする。
- ② ボールに卵を割りほぐし、①の材料と調味料、だし汁を加えて混ぜる。
- ③ アルミカップに入れ、蒸し焼きにする。

※フライパンで作る場合は、卵液のだしの量を多めにし、スクランブルエッグを作る要領で卵を炒って餡かけにする。

＜患者さんの感想＞

- ・ふわふわして食べやすく飲み込みも大丈夫！
- ・味もしっかりして美味しかった。

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）