

ほっとサロンだより

暑くなりましたね。夏休みに入り、子供達の姿を昼間目にするようになりました。「おはようございます」「こんにちは」と挨拶をしたり「気を付けてね」と声かけが出来る大人でありたいと思いませんか？よろしくお願ひします。暑い毎日、熱中症や脱水症状など気を付けて、こまめな水分補給や木陰などで休息したりして、外仕事してくださいね。



げらげら^{くらぶ}公楽歩

日時：8月24日（土）

13:30～14:30

場所：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：8月18日（日）

13:00～15:00

場所：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

がん患者のための食事レシピ 豚肉と野菜の蒸し煮

初夏から夏にかけて簡単で食べやすい食事

食欲不振や味覚障害の方にお勧めの簡単に短時間でできる料理です。
ビタミンパワーで夏をのりきりましょう。

材 料

豚肉スライス 120g しめじ 1パック かぼちゃ 120g にんじん 中3分の1本
酒、みりん 各大さじ1 塩 ひとつまみ オリーブ油 大さじ1

作り方

- ① 野菜は食べやすい大きさに切り、一口大に切った肉を火の通りにくいものから彩りよく鍋に盛る。
- ② 調味料、酒、オリーブ油をふりかけ 12分位中火にかける。
☆ タレは好みの物を準備する（ポン酢等）
☆ 肉の代わりに鮭、あさり、えび、いか等の魚介、野菜はキャベツ、ワレット豆等季節の野菜でもよい

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】 TEL：0853-20-2545

（島根大学医学部附属病院 がん患者・家族サポートセンター）