

ほっとサロンだより

朝方が涼しくなりましたね。日中はまだ汗ばみますが…。
 田んぼの稲が色づいてきました。先日の大雨で倒れているところもみられます。これから稲刈りが始まりますね。秋の運動会、スポーツイベント、お祭り、そして9月、10月はがん征圧月間です。
 検診、受診をして早期発見に努めましょう。



げらげら^{くらぶ}公楽歩

日時：9月21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：9月15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 そばサラダ

材 料

そば(乾) 40g フルーツマト 1個 ささみ 40g さやえんどう 6本
 レタス 1～2枚 サラダ菜 1～2枚
 ☆生姜 20g ☆酢 大さじ2杯 ☆醤油 大さじ1杯 ☆ごま油 小さじ1杯

作り方

- ① そばを5～6cmに切り茹で、冷水で冷やす。
 - ② フルーツマトをくし型に切る。
 - ③ さやえんどうはすじを取り、ゆでて干切りにする。
 - ④ ささみは茹でて、さく。
 - ⑤ サラダ菜やレタスを皿にしき、盛り付ける。
- ☆ の調味料を混ぜ合わせ、生姜醤油を作る。
 ☆ 茹でたそばは、伸びないうちに冷水にさらしましょう。
 ☆ ささみは、冷やしてからほぐしましょう。

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）