

ほっとサロンだより

早いですね。今年もあと1ヶ月となりました。どのように過ごされた一年でしたでしょうか？

世界中で、日本中で、いろいろな出来事がありました。良いこと、悪いこと、悩んだり、涙したり、笑ったりで、それぞれに想いは一人一人違っていると思いますが、年の瀬に向けて風邪などひかないように、しっかりと体調管理をして良い新年をお迎えください。



ほっとサロンは年末は12月23日（月）まで、来年は1月6日（月）から開催いたします。

くらぶ げらげら公楽歩

日時：12月21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。
参加者は一人一品持ち寄りです。

※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
女性ががん患者、難病患者のサロンです

日時：12月21日（土）

時間、場所は未定ですが、
忘年会の予定です。

※初めての方も大歓迎です。

お問合せ：小林 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、バ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 を入れて固める。

*クリスマスの夕食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。



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）