

# ほっとサロンだより

寒くなりましたね。コロナの感染者は日に日に少なくなってきています。

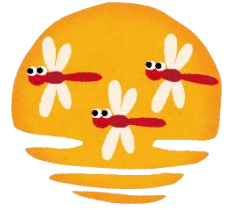
島根県は人数は少ないですが、まだまだ続いています。

県外から訪れる方達も増えています。

インフルエンザが流行してくると、どうなるのでしょうか!?

本当に先が見えませんか。コロナ対策、インフルエンザ対策と大変ですが、

御身大切にして頑張りたいものです。



## ※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため 11月のサロンはお休みします。

### げらげら<sup>くらぶ</sup>公楽歩

場所: 3階

お申し込み大歓迎です。

お問合せ: 小林 090-5370-4689

中止します

### 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、難病患者サ  
ロンです

場

お申し込みの方でも大歓迎です。

お問合せ: 小林 090-5370-4689

中止します

## 知ってくださいレタスについて

### 栄 養

約95%が水分、カルシウムなどを含むほか、色の濃いリーフレタスなどはカロテンが豊富です。

### 選 び 方

切り口が白く葉のハリ・艶の良いものが新鮮です。

### 保 存 方 法

ビニール袋に入れるなど乾燥に気を付けて、縦長のものは立てて保存します。

### × モ

少し水気を残したまま、ちぎって冷蔵庫で冷やすと、パリッとした食感が楽しめます。(水に放すより、栄養素のロスが減らせます)



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。

**11月はお休みします**

お問い合わせ先: 0853-20-2545 (がん患者・家族サポートセンター)