

# ほっとサロンだより

冬の寒さになりましたね。時折白いものがチラチラと舞ったりして風も冷たくなりました。今年もあと1ヶ月になりました。

今年もコロナ禍で大変な思いをしましたね。現在のところ感染拡大が全国的にも、島根県も落ち着いている気配ですが、このまま終息してくれれば嬉しいですね。御身大切にして年の瀬をお過ごしください。



## ※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため 12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 ほっとサロン

※中止します

お問い合わせ: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。

※中止します

※お越しの方も大歓迎です。

お問い合わせ: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。

**12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）