

ほっとサロンだより

今年もあと1ヶ月をきってしまいました。どのような1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ネ。
無事に1年が過ぎようとしているのは、幸福なことでしょうか…。
想いは一人一人違うと思いますが、年の瀬に向けて体調管理をして下さいネ。



げらげら公楽歩

日時：12月21日(日)

12:00~14:00

場所：3階 ほっとサロン

クリスマス会をします。
参加者一人一品持ち寄りです。

お問い合わせ：小林 090-5370-4689

日曜ほっとサロン

「スマイル」

12月は忘年会の予定です

「スマイル」は、20~40代の女性
がん患者、女性難病患者のサロンです。
よろしくおねがいします。

お問い合わせ：矢田 090-1335-2609

平日のお問合せは 19時以降 お願いします

いつもの生活に「ちょっと」をプラスということで、「無理せずできることから始める」が大切です。



「お食事」にちょっとをプラス

- + いつもよりゆっくり噛む、多く噛む
- + 「あともう一口」「お菓子もう1個」を我慢する
- + 食べ始めは野菜から!
- + 丼ものより定食を選択
- + おかずは「お肉」など1種類に偏らず、
「お魚・豆类・貝たくさん料理」も選択
- + メニューに野菜料理を1品追加

ほっとサロンは、毎週月曜日 10時~15時 3階です。(看板が出ています)

お待ちしております。

お問い合わせ先：0853-20-2069