

ほっとサロン

新年 明けましておめでとうございます。

今年もよりよい1年となりますように

心よりお祈りいたします。



- **ほっとサロン**は昨年7月より月曜日(午前10時~午後3時)だけの開設となりました。
1月は**第3月曜日16日 10時**からです。みなさま「**ちょんぼし 寄ってお話ししてみませんか**」
お待ちしております。**げらげら公楽歩**と**日曜ほっとサロン「スマイル」**は下記の通りです

げらげら公楽歩

日時; **1月21日(土) 13:30~14:30**
 場所: **もと腫瘍センター(院内売店前)**
 お問い合わせ: **小林 090-5370-4689**

日曜ほっとサロン「スマイル」

日時: **1月15日(日) 13時~**
 場所: **ほっとサロン**
 お問い合わせ: **矢田 090-1335-2609**

- **島根がん対策キャンペーン**
「知ろう・語ろう・がんのこと」 in 雲南 が開催されます。がんやがん検診について学びませんか。
 テーマ: **STOP! 働き盛りのがん死亡**
 ~ 検診に行こう! ~ 入場無料
 とき; **1月22日(日) 13:00~16:00 (開場 12:00)**
 ところ: **三刀屋文化体育館アスパル(雲南市三刀屋町古城1番地1)**
 内容: **講演会「がん検診のススメ」** 講師: **中川恵一氏(東京大学医学部附属病院放射線科准教授)**
がん患者塾「がん検診の重要性とは?」「企業でできるがん予防って?」
働き盛りのがん死亡をなくすためにどうしたらいいか、地域の専門医や患者、企業の話を通じて一緒に学びましょう。

がんを知ろう

がんを語ろう

■ 同時開催

最後に **お楽しみ抽選会・・・がんを知って景品をゲットしよう!**

がん・検診情報展示コーナー

乳がんマンモグラフィー(要予約)

■ いちご大福を作って見ませんか。

材料

| | | | | | |
|-------|------|----|-----|-----|-------|
| いちご | 6個 | 砂糖 | 40g | 水 | 150ml |
| だんごの粉 | 100g | あん | 適量 | 片栗粉 | |

作り方

耐熱ボールにだんごの粉と砂糖、水を入れ、ダマがなくなるまでまぜる。
 ラップをして、レンジで3分チンする。
 もう一度よく混ぜて、再びラップをして、レンジで1分から1分半チンする。
 またまぜて、片栗粉を敷いた上に生地を出す。
 粗熱がとれたら、6等分に分ける。
 いちごのヘタをとって、アンで包みます。
 そして6等分にした生地で包んでできあがり(*^。^*)

6個分です。
 簡単でおいしいので
 ぜひ、挑戦してくださいね。



<お問い合わせ>

ほっとサロン(1階外科外来奥)月曜日10時~15時開催 TEL(20-2069)

