

ほっとサロンだより



日中は暖かくなり、夜明けが早くなり、日が暮れるのが遅くなってきましたね。でも朝方の冷え込みはまだ厳しいです。特に、霜が降りた朝は…。積雪がなかなか解けない場所もあります。春はそこまで！！という気がしますね。今年は花粉が多く舞うと聞いています。早めの対策が出来ると良いと思います。インフルエンザもまだまだ油断ができません。うがい、手洗い、マスクの着用などしてくださいね。

げらげら公楽歩^{くらぶ}

日時：3月24日（土）

13:30～14:30

場所：3階 ほっとサロン

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代の女性がん患者、難病患者的サロンです

日時：3月18日（日）

13:00～15:00

場所：3階 ほっとサロン

お問合せ：小林 090-5370-4689

生キャラメルを作ってみませんか

材 料

牛乳 600ml 動物性生クリーム 300ml グラニュー糖 200g
はちみつ 50g バニラビーンズ 1/2本（あれば）

作り方

- ① 材料を全部入れて最初は強火で加熱する。
- ② 焦げないように火力を調節しながら40分混ぜる。
- ③ トロトロしてきたら、冷凍庫の中で20分冷やす。
- ④ 出して、適当な大きさに切る。



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）