

ほっとサロンだより

暑い毎日ですね。

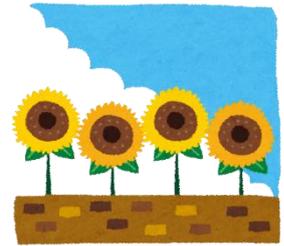
先月の広島県、愛媛県、岡山県など平成30年7月豪雨災害は、本当に大変な事態となりましたね。

お亡くなりになられた方々、災害にあわれた方々に心よりお悔やみ、お見舞い申し上げます。

いつどこで何が起こるかわからない今日この頃です。

ご家族や自分の健康管理には気配りしましょう。

暑い毎日、熱中症や脱水症状などにならない様にお過ごしくださいね。



げらげら公楽歩^{くらぶ}

8月は夏休みとします

9月は22日(土)です。

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、難病患者のサロンです

日時：8月19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

暑い日におすすめ そばサラダ

材 料

そば(乾) 40g フルーツマト 1個 ささみ 40g
 さやえんどう 6本 レタス 1～2枚 サラダ菜 1～2枚
 ☆生姜 20g ☆酢 大さじ2 ☆醤油 大さじ1 ☆ごま油 小さじ1

作り方

- ① そばを5～6cmに切り茹で、冷水で冷やす。
- ② フルーツマトをくし型に切る。
- ③ さやえんどうはすじを取り、ゆでて千切りにする。
- ④ ささみはゆでてさく。
- ⑤ サラダ菜やレタスを皿にひき盛り付ける。☆の調味料を混ぜ合わせ、生姜醤油を作る。



<1人当たり>エネルギー135kcal たんぱく質 8.9g 塩分 1.8g

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)