

ほっとサロンだより

新年明けましておめでとうございます。
今年もより良い1年にしたいですね。
おかげさまでほっとサロン、たくさんの方々においでいただきました。
涙したり、笑ったり、皆様の想いを聴かせていただき、少しでもお力になればと感じています。
今年13周年を迎えます。お気軽にサロンへお出かけください。
どうぞよろしくお願い致します。



※1月7日（月）から開いています。

げらげら^{くらぶ}公楽歩

日時：1月19日（土）

13：30～14：30

場所：3階 ほっとサロン

※初めての方も大歓迎です。

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：1月20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

知ってくださいレタスについて

栄養

約95%が水分、カルシウムなどを含むほか、色の濃いリーフレタスなどはカロテンが豊富です。

選び方

切り口が白く葉のハリ・艶の良いものが新鮮です。

保存方法

ビニール袋に入れるなど乾燥に気を付けて、縦長のものは立てて保存します。

メモ

少し水気を残したまま、ちぎって冷蔵庫で冷やすと、パリッとした食感が楽しめます。（水に放すより、栄養素のロスが減らせます）



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）