

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。
令和二年を迎え、新たな気持ちで前に進みたいと思います。
おかげさまで、ほっとサロンは今年14周年を迎えます。
多くの皆様にご利用いただきまして感謝しています。
今年もお茶を飲みながら、おしゃべりできたらと思います。
よろしくお願い致します。サロンでお待ちしていま〜す。



ほっとサロンは、1月6日（月）から開催いたします。

げらげら^{くらぶ}公楽歩

日時：1月18日（土）

13:30~14:30

場所：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19日（日）

13:00~15:00

場所：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

キムチ鍋で体の中から温まりましょう。餅、餃子、野菜などを入れる
とバランスのとれた一品になりますよ。

＜材料＞ 5~6人分 一人当たりエネルギー309kcal たんぱく質8.2g 塩分3.3g

さつまいも 2~3本（450g）

ごぼう 1~2本（100g）

白菜 1個（800g）

水菜 1束（150g）

ネギ 1本（200g）

冷凍ぎょうざ 6個

キムチ 200g

キムチの素 100g

もち 6個

＜作り方＞

① 野菜は食べやすい大きさに切り、
さつまいも・ごぼうは水にさらす。

② 鍋に材料を入れ、火にかける。



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）