## ほっとサロンだより

2022年、令和4年もあと1ヶ月となりました。

変わらずのコロナ禍で、全国的に感染者がまた増えています。

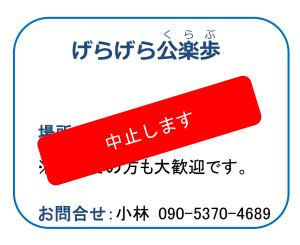
収まる気配がありませんね。コロナとの生活が当たり前になってしまうと怖いものを感じます。ワクチン接種も5回目が進んでいますが、本当に先が見えません。

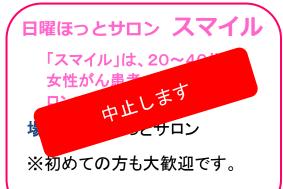
新年を迎えるにしても、夢や希望が持てないほど寂しくて悲しいこと はありません。が、私達は物事をプラス思考にとらえて前に進んでい きましょう!!

その為には、御身大切にして体調管理して、お過ごしくださいね。 今年も一年ありがとうございました。



## ※12月のほっとサロンはお休みします。





お問合せ:小林 090-5370-4689

## お正月に、煮卵はいかがでしょうか。

材 料

卵 2個 中華だし 小さじ2 水 1 カップ しょうゆ 大さじ4 みりん 大さじ2



作り方

- ① 鍋に水と卵を入れ、12分位ゆでる。
- ② 鍋に水 1 カップと中華だし、みりん、しょうゆを入れ沸騰させ冷ましておく。
- ③ ②に①を入れ2時間位漬けて、できあがり。

<1人当たり>エネルギー144kcal たんぱく質 0.9g 塩分 5.4g

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。お待ちしています。

12 月はお休みします

お問い合わせ先: 0853-20-2545 (がん患者・家族サポートセンター)