

# 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。  
 変わらないコロナ禍で、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。

### げらげら<sup>くらぶ</sup>公楽歩

場所

※初めての方も大歓迎です。

お問い合わせ：小林 090-5370-4689

中止します

### 日曜ほっとサロン スマイル

「スマイル」は、20～49歳  
 女性がん患者  
 ロ

場所 ほっとサロン

※初めての方も大歓迎です。

お問い合わせ：小林 090-5370-4689

中止します

## 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。お待ちしております。

**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）