



# ほっとサロンだより

寒さが厳しくなりましたね。雪も降る様になりました。

新年早々、石川県能登地方は大変な災害に見舞われてしまいました。

1ヶ月が経過しようとしています。復興までにはまだまだ遠い道のりの様です。地震、津波、火事、家屋倒壊など一瞬の内に全てが無くなってしまふ恐怖は経験した人でないと分からないでしょうね。

私たちにも何かできることはないでしょうか！？せめて募金活動には参加したいと思います。コロナや食中毒がテレビや新聞で報道されています。うがい、手洗い、マスク着用はまだまだ続けていただきたいと思っています。宜しくお願いします。



## ほっとサロンのご案内

日時 2月19日(第3月曜日)

10:00~12:00

場所 3階ほっとサロン

- ・飲み物をご持参ください。
  - ・食べ物は禁止です。
  - ・マスク着用/検温をお願いします。
  - ・がんサポで検温をお願いします。
- ※入院患者さんをご遠慮願います。

※日曜ほっとサロンは只今検討中です。しばらくお待ち下さい。

## 嚥下困難・食欲不振のがん患者さんのための食事レシピ

### ふわふわ卵焼き

#### 材 料

白身魚 100g 卵 2個 人参 30g ほうれん草の葉先 60g マヨネーズ 30g  
薄口醤油 10cc 生クリーム 15g だし汁 90cc 片栗粉 小さじ2

#### 作り方

- ① 魚は蒸してほぐす。人参とゆでたほうれん草はみじん切りにする。
- ② ボールに卵を割りほぐし、①の材料と調味料、だし汁を加えて混ぜる。
- ③ アルミカップに入れ、蒸し焼きにする。

※フライパンで作る場合は、卵液のだしの量を多めにし、スクランブルエッグを作る容量で卵をいって餡かけにする。

ほっとサロンは、外来中央診療棟3階で、毎月第2月曜日10時から12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）

