



ほっとサロンだより

2024 年 令和 6 年もあと 1 ヶ月となりました。
コロナ、インフルエンザ、マイコプラズマ肺炎、りんご病など次から次へと
気をつけないといけませんね！！

うがい、手洗い、手指消毒も積極的にしてください。マスクもまだ外して
ほしくないですね。

朝晩の冷え込み、寒暖の差がある日々です。体調管理をしっかりお願いし
ますね。御身体大切にして年末を乗り切り、良い新年を迎えましょうね！
今年も一年ありがとうございました。

ほっとサロンのご案内

日時：12 月 9 日（月）

10:00～12:00

場所：3 階ほっとサロン

お問い合わせ

小林 090-5370-4689

・飲み物はご持参下さい。

・食べ物は禁止です。

・マスク着用をお願いします。

※入院患者さんは
ご遠慮願います。

お正月に、煮卵はいかがでしょう

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)

