



## ほっとサロンだより



令和 8 年の新年はどの様に過ごされましたでしょうか！

1 月半ば過ぎから、日本海側を中心に東北地方、北陸地方など大雪に見舞われて、大変な生活を強いられています。

2 月はもっと厳しい寒さになるのではないのでしょうか？自己免疫力をアップして、風邪、インフルエンザなどに気をつけてお過ごしください。体調管理をお願いします。

### ほっとサロンのご案内

日時：2 月 9 日（月）

10：00～12：00

場所：3 階ほっとサロン

※2 月 23 日（月）は  
祝日でお休みです。

※入院患者さんは病棟スタッフの  
許可を得てからお出掛け下さい

・マスク着用をお願いします。



お問い合わせ：

小林 090-5370-4689



### 知ってくださいレタスについて

#### 栄 養

約 95%が水分、カルシウムなどを含むほか、色の濃いリーフレタスなどはカロテンが豊富です。

#### 選び方

切り口が白く葉のハリ・艶の良いものが新鮮です。

#### 保存方法

ビニール袋に入れるなど乾燥に気を付けて、縦長のものは立てて保存します。

#### メ モ

少し水気を残したまま、ちぎって冷蔵庫で冷やすと、パリッとした食感が楽しめます。（水に放すより、栄養素のロスが減らせます）



ほっとサロンは、外来中央診療棟3階で、毎月第 2・第 4 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)