



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。お待ちしています。