

## ほっとサロンだより



朝晩の冷え込み、花粉症で涙目、鼻水、クシャミ、喉の痛みなど困っている方々が多数いるのではないかと心配しております。

桜が開花して、何となく春を感じて嬉しくなりますね。タラの芽、ふきのとうなども見かけるようになりました。これからまた田ん中や畑作業が忙しくなってきます。

体調管理をして健康には十分気をつけてお過ごしくださいね。

## ほっとサロンのご案内

日時 4月13日(月)

27日(月)

10:00~12:00

※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

## 知って得するコーナー

キュウリについて...

## 栄養

体内の余計な塩分の排出を促すカリウムを豊富に含みます。

## 選び方

ハリ艶の良いもの。イボがしっかりしているものが良い。  
太さが均一であれば多少曲がっていても良い。

## 保存方法

ビニール袋に入れて冷蔵庫の野菜室に保存。(冷やしすぎに注意!)

## 一口メモ

アフタヌーンティーのサンドイッチになくてはならないのがキュウリサンド。  
イギリスでは富と権力の象徴でもありました。



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)

