

# ほっとサロンだより

春はそこまできています。地域によっては、ふきのとうも出ているようですが……。暖かい日もあれば雪がちらつく日もあります。体調維持が大変です。

卒業式、引っ越しなどと新生活の準備で忙しい方もいるかと思いますが、今年は花粉や黄砂など被害が大きいようです。どうぞ早めに対処してくださいネ。



## げらげら公楽歩

日時：3月16日(土)  
13:30~14:30  
場所：3階(ほっとサロン)

お問い合わせ先  
小林：090-5370-4689

## 日曜ほっとサロンスマイル

日時：3月10日(日)  
13:00~15:00  
場所：3階(ほっとサロン)  
お問い合わせ先  
矢田(090-1335-2609)

### お願い

平日の連絡は19時以降にお願いします。

## お知らせ

### 緩和ケアを考える集い

日時：平成25年3月10日(日)  
13:00~16:00

場所：サンレディー大田

\* 入場無料です

### 講演

「ガンが病気じゃなくなったとき」

### 講師

岩崎 順子 氏

語り合いコンサート他

## ほっとサロン

3階3011室 看板が出ています!

毎週月曜日10時~15時

お問い合わせ先

0853-20-2069

## 簡単レシピの紹介

- 今回は冷凍餃子を利用した揚げ餃子
  - ・冷凍餃子を揚げる。
  - ・油を熱したら、残り野菜も揚げてみましょう。
- かぼちゃ、ナスの素揚げ、揚げ出し豆腐、種をとったトマトの天ぷらなど



島根大学医学部附属病院

栄養部治療室提供