

ほっとサロンだより

積雪もなく春を迎えました。近年にない珍しい出来事ですよ。夏の水不足が気になったりします。桜が開花してきました。何となく嬉しい気持ちになります。花粉症の方は大変のようです。目が痒い、充血する、鼻水がでる、つまるなど症状はいろいろですが…。十分な対策をとってくださいね。入学式、引っ越し、歓送迎会など疲れが出る行事が続いていませんか？体調管理をしてください。お願いします。



げらげら^{くらぶ}公楽歩

日時：4月20日（土）

13:30～14:30

場所：ほっとサロン

※初めての方も大歓迎です。

お問合せ：小林 090-5370-4689

日曜ほっとサロン スマイル

「スマイル」は、20～40代の女性ががん患者、難病患者のサロンです

4月14日（日）

午後からお花見をします。
場所は、村田製作所です。



お問合せ：小林 090-5370-4689

AYA 世代(若年がん患者)交流会！！

AYA 世代向けの交流会を開催します。普段、家族や友達など周りの人たちに話せないことを、同世代のがん患者同士で気軽に話しをしてみませんか？

日時：4月27日（土）14:00～15:30

場所：ほっとサロン

対象者：39歳までにがんに罹患した経験のある方（男女問わず）

参加方法：当日参加費 100 円を徴収します

（お茶菓子はあります。ドリンクは持参してください）

※事前申込不要 途中参加・退出 OK

お問合せ：0853-20-2545（がん患者・家族サポートセンター）

又は E-mail：kuwabara.s0323@gmail.com（桑原）



ほっとサロンは、外来中央診療棟3階で、**毎週月曜日 10時から15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】 TEL：0853-20-2545

（島根大学医学部附属病院 がん患者・家族サポートセンター）

ほっとサロンだより

元号が平成から令和になります。
生活が変わるわけではないと思いますが…。
いろいろなことで少し戸惑うかもしれませんね。
連休はどのように過ごされますか？田植えや畑仕事など忙しい時期でも
ありますね。外仕事は水運補給を忘れないようにしてください。
体調管理よろしくをお願いします。



げらげら公楽歩^{くらぶ}

日時：5月25日（土）

13:30～14:30

場所：ほっとサロン

※初めての方も大歓迎です。

お問合せ：小林 090-5370-4689

日曜ほっとサロン スマイル

「スマイル」は、20～40代の
女性がん患者、難病患者のサロンです

日時：5月19日（土）

13:00～15:00

場所：ほっとサロン

お問合せ：小林 090-5370-4689

体にいいって

ホントにホント？



健康食ブームで、日本食が見直されています。豆や魚、海草はその代表です。「おいしい！」だけでなく、若さを保ったり、病気を予防したり…。体にいいものを食べて、イキイキした毎日をおくりたいですね。今回は、①豆類です。

◆「畑の肉」大豆は優良食品です

豆類の代表、大豆。良質のタンパク質が豊富。コレステロールを下げるリノール酸やサポニン、老化防止に有効なレシチンやビタミン E、高血圧や成人病の予防にいいカリウムなどを多く含む優良食品です。水煮や缶詰を使えば、手軽に調理できます。

◆味噌と納豆は発酵食品の傑作

タンパク質がアミノ酸にまで分解されている味噌は消化吸収率が抜群。がんの抑制作用があることも証明されています。消化されやすいのは納豆も同じです。あのねばねばの中のナットウキナーゼには、脳や心臓にできた血栓を溶かす力があります。

◆カロリー控えめの豆腐はダイエットにも

栄養面で大豆の持つ特徴をほぼ受け継いでいる豆腐。木綿豆腐の方がミネラルが多く、カリウムは絹ごし豆腐の方が大。低カロリーでビタミンやミネラルが豊富なのは「おから」も同じ。ダイエットにも最適です。

ほっとサロンは、外来中央診療棟3階で、**毎週月曜日 10時から 15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】 TEL：0853-20-2545

（島根大学医学部附属両院 がん患者・家族サポートセンター）

ほっとサロンだより

とにかく暑い毎日ですね。北海道で39度を超える日があるなんて、信じられない異常がおこっています。運動会やスポーツイベントなどで熱中症になり、死者も出ています。水分補給が大切なのは知っていますが、そればかりではないのかも知れません。

体調管理をしっかりしなくてはいけないのでしょうかね。梅雨の時期を迎えます。災害がおこらないと良いですね。



ほっとサロン13周年記念

コンサートのご案内



おかげさまで、ほっとサロンは13周年を迎えます。

昨年素晴らしい演奏をしてくださった、雲南のエレクトーン奏者 LiLica*さんを今年もお迎えします。

素敵なコンサートです。是非お出かけください。

日時 7月1日(月) 14:30~15:30

場所 1階ロビー

出演 エレクトーン奏者 LiLica* (リリカ)

AYA世代 (若年がん患者) 交流会!!

普段、家族や友達など周りの人たちに話せないことを、同世代のがん患者同士で気軽に話しをしてみませんか?

日時: 6月29日(土)
14:00~15:30

場所: ほっとサロン

対象者: 39歳までにがんに罹患した経験のある方(男女問わず)

参加方法: 途中参加・退出OKです!

お問合せ:
0853-20-2518 (がん患者・家族サポートセンター) 又は E-mail:
kuwabara.s0323@gmail.com (桑原)



げらげら^{くらぶ}公楽歩

日時: 6月15日(土)

13:30~14:30

場所: ほっとサロン

※初めての方も大歓迎です。

お問合せ: 小林 090-5370-4689

日曜ほっとサロン スマイル

「スマイル」は、20~40代の女性がん患者、難病患者のサロンです

日時: 6月23日(日)

13:00~15:00

場所: ほっとサロン

お問合せ: 小林 090-5370-4689

ほっとサロンは、外来中央診療棟3階で、**毎週月曜日10時から15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】 TEL: 0853-20-2545

(島根大学医学部附属両院 がん患者・家族サポートセンター)

ほっとサロンだより

梅雨入りしましたが、九州や関東地方のような大雨でなく、出雲大社のおかげかな？なんて思ったりしています。
今年も半分が終わりましたね。本当に月日の流れが早くなっていきます。日中の暑さも厳しくなっていくと思われますので、脱水症状には気を付けてください。体調管理、よろしくお願いします。



♪ ほっとサロン13周年ありがとうございました ♪

2年続けてのエレクトーン奏者Lilica*さんでしたが、癒やされましたね。皆で一緒に手を叩いたり、歌ったりして楽しい時間でした。
入院中の方、治療中の方、点滴台を共においでいただき、とっても嬉しかったです。皆様ありがとうございました。



くらぶ げらげら公楽歩

日時：7月20日（土）

13:00～14:00

※いつもより30分早く始まります

場所：ほっとサロン

※初めての方も大歓迎です。

お問合せ：小林 090-5370-4689

日曜ほっとサロン スマイル

「スマイル」は、20～40代の女性がん患者、難病患者のサロンです

今月は納涼祭の予定です。

7月27日（土）の予定ですが、時間・場所は未定です。

参加希望の方は小林 090-5370-4689 までお問合せください。

ほっとサロンは、外来中央診療棟3階で、毎週月曜日10時から15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】 TEL：0853-20-2545

（島根大学医学部附属病院 がん患者・家族サポートセンター）

ほっとサロンだより

暑くなりましたね。夏休みに入り、子供達の姿を昼間目にするようになりました。「おはようございます」「こんにちは」と挨拶をしたり「気を付けてね」と声かけが出来る大人でありたいと思いませんか？よろしくお願ひします。暑い毎日、熱中症や脱水症状など気を付けて、こまめな水分補給や木陰などで休息したりして、外仕事してくださいね。



げらげら^{くらぶ}公楽歩

日時：8月24日（土）

13:30～14:30

場所：ほっとサロン

※初めての方も大歓迎です。

お問合せ：小林 090-5370-4689

日曜ほっとサロン スマイル

「スマイル」は、20～40代の女性
がん患者、難病患者のサロンです

日時：8月18日（日）

13:00～15:00

場所：ほっとサロン

※初めての方も大歓迎です。

お問合せ：小林 090-5370-4689

がん患者のための食事レシピ 豚肉と野菜の蒸し煮

初夏から夏にかけて簡単で食べやすい食事

食欲不振や味覚障害の方にお勧めの簡単に短時間でできる料理です。
ビタミンパワーで夏をのりきりましょう。

材 料

豚肉スライス 120g しめじ 1パック かぼちゃ 120g にんじん 中3分の1本
酒、みりん 各大さじ1 塩 ひとつまみ オリーブ油 大さじ1

作り方

- ① 野菜は食べやすい大きさに切り、一口大に切った肉を火の通りにくいものから彩りよく鍋に盛る。
- ② 調味料、酒、オリーブ油をふりかけ 12分位中火にかける。
☆ タレは好みの物を準備する（ポン酢等）
☆ 肉の代わりに鮭、あさり、えび、いか等の魚介、野菜はキャベツ、ワレット豆等季節の野菜でもよい

ほっとサロンは、外来中央診療棟3階で、**毎週月曜日10時から15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】TEL：0853-20-2545

（島根大学医学部附属病院 がん患者・家族サポートセンター）

ほっとサロンだより

朝方が涼しくなりましたね。日中はまだ汗ばみますが…。
田んぼの稲が色づいてきました。先日の大雨で倒れているところもみられます。これから稲刈りが始まりますね。秋の運動会、スポーツイベント、お祭り、そして9月、10月はがん征圧月間です。
検診、受診をして早期発見に努めましょう。



げらげら^{くらぶ}公楽歩

日時：9月21日（土）

13:30～14:30

場所：ほっとサロン

※初めての方も大歓迎です。

お問合せ：小林 090-5370-4689

日曜ほっとサロン スマイル

「スマイル」は、20～40代の女性
がん患者、難病患者のサロンです

日時：9月15日（日）

13:00～15:00

場所：ほっとサロン

※初めての方も大歓迎です。

お問合せ：小林 090-5370-4689

がん患者のための食事レシピ そばサラダ

材 料

そば(乾) 40g フルーツマト 1個 ささみ 40g さやえんどう 6本
レタス 1～2枚 サラダ菜 1～2枚
☆生姜 20g ☆酢 大さじ2杯 ☆醤油 大さじ1杯 ☆ごま油 小さじ1杯

作り方

- ① そばを5～6cmに切り茹で、冷水で冷やす。
 - ② フルーツマトをくし型に切る。
 - ③ さやえんどうはすじを取り、ゆでて干切りにする。
 - ④ ささみは茹でて、さく。
 - ⑤ サラダ菜やレタスを皿にしき、盛り付ける。
- ☆ の調味料を混ぜ合わせ、生姜醤油を作る。
☆ 茹でたそばは、伸びないうちに冷水にさらしましょう。
☆ ささみは、冷やしてからほぐしましょう。

ほっとサロンは、外来中央診療棟3階で、**毎週月曜日10時から15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】TEL：0853-20-2545

（島根大学医学部附属病院 がん患者・家族サポートセンター）

ほっとサロンだより

朝方が涼しいというより寒くなりましたね。夜が明けるのが遅くなり、陽が暮れるのが早くなってきました。秋の気配を感じる間もなく朝方の寒さを実感しています。千葉県の子供の被害は今も続いています。いろいろなところで事故や殺人、行方不明などのニュースが毎日報道されています。本当に胸が痛くなりますね。せめて自分の健康は自分で守りましょう。生活習慣を見直して、がん検診・受診をしてください。早期発見が大切です。



第44回島根大学医学部学園祭「くえびこ祭」

ほっとサロンも参加します みなさん、お出かけください♪

- ★ 日時 10月19日(土) 20日(日)
- ★ 場所 島根大学医学部 駐車場
- ★ 内容
 - ・ほっとサロン情報
 - ・がん相談支援センター情報
 - ・乳がん自己検診方法
 - ・大腸がんクイズラリー
 - ・レモネードスタンド開催(20日のみ)
 - 小児がんの子ども達の為に募金をお願いします。

AYA世代 (若年がん患者) 交流会！！

普段、家族や友達など周りの人たちに話せないことを、同世代のがん患者同士で気軽に話しをしてみませんか？

日時：10月19日(土)
14:00~15:30

場所：ほっとサロン

対象者：39歳までにがんに罹患した経験のある方(男女問わず)

参加方法：途中参加・退出OKです！

お問合せ：
0853-20-2518 (がん患者・家族サポートセンター) 又はE-mail：
kuwabara.s0323@gmail.com (桑原)



げらげら^{くらぶ}公楽歩

日時：10月12日(土)
13:30~14:30
場所：3階 ほっとサロン
お問合せ：小林 090-5370-4689

日曜ほっとサロン スマイル

10月はくえびこ祭
に参加します

お問合せ
小林 090-5370-4689

ほっとサロンは、外来中央診療棟3階で、毎週月曜日10時から15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)

ほっとサロンだより

紅葉の進み具合はどうでしょうか？だんだんに寒くなってきましたね。富士山は初雪が降りましたが、千葉県では水害被害が大きくなっています。台風19号20号と立て続けに千葉県を襲い、死者まで出てしまいました。自然災害の怖さは計り知れないところがありますね。祭りの季節です。お天気に恵まれると良いですね。



くえびこ祭で出張サロンをしました♪

10月19日(土)は、小雨が降ったりやんだりのお天気でしたが、20日(日)は良いお天気になりました。

今年はインドネシアのご夫婦がテントに来られ、奥様に自己検診を教えてくださいとのことでした。ご主人は日本語が少し理解でき話ができましたが、奥様は全くわかりませんでした。身振り手振り、英単語を使って説明しました。



幸いに医学科4回生の女子生徒さんがいて、通訳などしてくれました。最後は「OK?」というと、笑顔で「OK」と返事が返ってきて、「やったね!」と嬉しかったです。来年度からは外国の方の対応も考えていきたいと思いました。

小児がん経験者(治療中含む)の親の交流会

小児がんの治療経験者(治療中含む)の親の会を立ち上げました。日頃の思いを気軽に話してみませんか?

日時: 11月23日(土)
14:00~15:30

場所: ほっとサロン

対象者: 小児がん経験者(治療中含む)の親

参加方法: 事前申込み不要。途中参加・退出OKです!

お問合せ:
0853-20-2518 (がん患者・家族サポートセンター)



げらげら^{くらぶ}公楽歩

日時: 11月9日(土)

13:30~14:30

場所: 3階 ほっとサロン

お問合せ: 小林 090-5370-4689

日曜ほっとサロン スマイル

「スマイル」は、20~40代の女性がん患者、難病患者のサロンです

日時: 11月17日(日)

13:00~15:00

場所: ほっとサロン

※初めての方も大歓迎です。

お問合せ: 小林 090-5370-4689

ほっとサロンは、外来中央診療棟3階で、毎週月曜日10時から15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)

ほっとサロンだより

早いですね。今年もあと1ヶ月となりました。どのように過ごされた一年でしたでしょうか？

世界中で、日本中で、いろいろな出来事がありました。良いこと、悪いこと、悩んだり、涙したり、笑ったりで、それぞれに想いは一人一人違っていると思いますが、年の瀬に向けて風邪などひかないように、しっかりと体調管理をして良い新年をお迎えください。



ほっとサロンは年末は12月23日（月）まで、来年は1月6日（月）から開催いたします。

くらぶ げらげら公楽歩

日時：12月21日（土）

12:00～14:00

場所：3階 ほっとサロン

クリスマス会をします。
参加者は一人一品持ち寄りです。

※初めての方も大歓迎です。

お問合せ：小林 090-5370-4689

日曜ほっとサロン スマイル

「スマイル」は、20～40代の
女性がん患者、難病患者のサロンです

日時：12月21日（土）

時間、場所は未定ですが、
忘年会の予定です。

※初めての方も大歓迎です。

お問合せ：小林 090-5370-4689

クリスマスやお正月に、星ゼリーはいかがでしょう？

- ① グレープフルーツ 120g は細かく刻み鍋に入れ、ゼラチン 2g を加えて火にかけて溶かし、80℃くらいに冷ます。林檎ジュース 120cc もゼラチン 2g を加え同様に作り冷ます。
- ② 牛乳 60cc もゼラチン 1g を加え①と同様に牛乳ゼリーを作り、バットに流し入れて固まったら星形で抜く。ゼリーカップに入れ、その上から①のグレープフルーツゼリーを流し入れ冷やす。完全に固まる前にその上に林檎ゼリーを流し、角切り林檎 60g を入れて固める。

*クリスマスの夕食にきれいな星ゼリーのデザートで楽しい気持ちに！
食欲不振、嚥下困難、口内炎、嘔気の方に最適。



ほっとサロンは、外来中央診療棟3階で、毎週月曜日10時から15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）

ほっとサロンだより

新年明けましておめでとうございます。
令和二年を迎え、新たな気持ちで前に進みたいと思います。
おかげさまで、ほっとサロンは今年14周年を迎えます。
多くの皆様にご利用いただきまして感謝しています。
今年もお茶を飲みながら、おしゃべりできたらと思います。
よろしくお願い致します。サロンでお待ちしていま〜す。



ほっとサロンは、1月6日（月）から開催いたします。

げらげら^{くらぶ}公楽歩

日時：1月18日（土）

13:30~14:30

場所：ほっとサロン

※初めての方も大歓迎です。

お問合せ：小林 090-5370-4689

日曜ほっとサロン スマイル

「スマイル」は、20~40代の
女性がん患者、難病患者のサロンです

日時：1月19日（日）

13:00~15:00

場所：ほっとサロン

※初めての方も大歓迎です。

お問合せ：小林 090-5370-4689

キムチ鍋で体の中から温まりましょう。餅、餃子、野菜などを入れる
とバランスのとれた一品になりますよ。

＜材料＞ 5~6人分 一人当たりエネルギー309 kcal たんぱく質8.2g 塩分3.3g

さつまいも 2~3本（450g）

ごぼう 1~2本（100g）

白菜 1個（800g）

水菜 1束（150g）

ネギ 1本（200g）

冷凍ぎょうざ 6個

キムチ 200g

キムチの素 100g

もち 6個

＜作り方＞

① 野菜は食べやすい大きさに切り、
さつまいも・ごぼうは水にさらす。

② 鍋に材料を入れ、火にかける。



ほっとサロンは、外来中央診療棟3階で、毎週月曜日10時から15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）

ほっとサロンだより

雪が降りませんね。暖かい冬は生活するにはとっても助かるのですが、スキー場の方達や冬の観光地など生活がある方達など、又、田んぼの土の中の虫が退治できないと、田植え、稲刈りにも影響し、夏の水不足も心配になってきますね。

中国武漢からのコロナウイルス菌肺炎も怖いです。インフルエンザもまだまだこれからです。手洗い、うがい、マスク着用宜しくお願いします。



げらげら^{くらぶ}公楽歩

日時：2月15日（土）

13:30～14:30

場所：3階 ほっとサロン

※初めての方も大歓迎です

お問合せ：小林 090-5370-4689

日曜ほっとサロン スマイル

「スマイル」は、20～40代の
女性がん患者、難病患者的サロンです

日時：2月16日（日）

13:00～15:00

場所：ほっとサロン

※初めての方も大歓迎です。

お問合せ：小林 090-5370-4689

AYA 世代 (若年がん患者) 交流会！！

普段、家族や友達など
周りの人たちに話せない
ことを、同世代のがん患
者同士で気軽に話しをし
てみませんか？

日時：2月8日（土）
14:00～15:30

場所：ほっとサロン

対象者：39歳までにが
んに罹患した経験のある
方（男女問わず）

参加方法：途中参加・退出
OKです！

お問合せ：
0853-20-2518（がん
患者・家族サポートセン
ター）又は E-mail：
kuwabara.s0323@
gmail.com（桑原）



ちょっとためになる話 ① ～やる気を出すためのヒント集より～

ある人が、大企業110社の社長が求めている社員像として一様に出てくるのが「やる気」である、という本を読み、その中で「やる気」を生み出すための工夫について、各社長が語っている部分を抜き出していました。20項目ほど挙げられており、今後4回に分けて掲載していきます。

ピタッとくる項目があれば、是非自分のものにしてみてくださいね。

- 1) 一人でこもるな。人と競う場を自分で作り出せ。
- 2) やる気のある友達を、好んで求めよ。
- 3) 不退転の目標＝戦略を、自分でつくれ。
- 4) 好きだ、好きだと繰り返して、自分の仕事に惚れよ。
- 5) 何事も、勢いのあるものを見つけて乗ってみよ。

ほっとサロンは、外来中央診療棟3階で、**毎週月曜日10時から15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）

ほっとサロンだより

2月中旬に1日だけ雪が降り積もりましたが、あっという間に溶けてしまいました。寒い寒いといってもやはり暖かい冬ですね。梅や川津桜も咲き始めました。ふきのとうも店先に並ぶようになりましたね。新型コロナウイルスもこの先どうなるのでしょうか？外出もできるだけ避けて、人混みは特に避けて欲しいですね。



**※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため
3月のサロンはお休みします。**

げらげら公楽歩^{くらぶ}

日時：3月21日（土）

13:00

中止します
初めての方も大歓迎です

お問合せ：小林 090-5370-4689

日曜ほっとサロン スマイル

「スマイル」は、20～40代の
女性がん患者、難病患者のサロンです

日時：3月22日（日）

13:00

中止します
初めての方も大歓迎です。

お問合せ：小林 090-5370-4689

ちょっとためになる話 ② ～やる気を出すためのヒント集より～

ある人が、大企業110社の社長が求めている社員像として一様に出てくるのが「やる気」である、という本を読み、その中で「やる気」を生み出すための工夫について、各社長が語っている部分を抜き出していました。20項目ほど挙げられており、今後4回に分けて掲載していきます。

ピタッとくる項目があれば、是非自分のものにしてみてくださいね。

- 6) 上司に反論してみよ。
- 7) 自分の「座右の銘」を持て。
- 8) 空振りの三振をせよ。見送りの三振はするな。
- 9) あるところで、ナンバーワンになれ。
- 10) こだわる心を捨てよ。

3月はお休みします

ほっとサロンは、外来中央診療棟3階で、毎週月曜日10時から15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）