

# ほっとサロンだより

卒業、入学、就職、引っ越しなど多忙の時期ではないでしょうか！  
寒暖の差がある毎日ですが、体調は大丈夫でしょうか？  
インフルエンザもまだ注意が必要です。  
そして花粉症も引き続き対策してくださいね。  
うがい、手洗い、マスクの着用などお願いします。



## げらげら<sup>くらぶ</sup>公楽歩

日時：4月22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

日時：4月16日（日）  
13:00～  
場所：村田製作所  
※お花見をします  
お問合せ：小林 090-5370-4689



## ほっとサロンのご案内

ひとりで悩んでいませんか？ひとりで辛い想いをしていませんか？  
あなたの気持ちをおしゃべりしてみませんか？  
泣いてもいいのですよ。  
私たちお世話係も同じ想いを経験した患者です。  
勇気を出して一歩踏み出してみてください。  
ほっとサロンでお待ちしています。



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）

# ほっとサロンだより

桜の花も散り、葉桜になりましたね。入園式、入学式なども済み、新しい園児、1年生が元気に歩いているのを見かけると「気を付けてね。いってらっしゃい」と思わず顔がほころんでしまいます。

朝晩の寒さがまだ時々感じますね。インフルエンザもまだ流行しているようです。自分の健康に関心をもって日々の体調管理をよろしくをお願いします。



## げらげら<sup>くらぶ</sup>公楽歩

日時：5月20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

日時：5月21日（日）

13:00～15:00

場所：3階 ほっとサロン

お問合せ：小林 090-5370-4689

初めての方も大歓迎です。

一度参加してみませんか。

## 4月のスマイルお花見報告です

4月16日の午後、お天気に恵まれ数種類の桜が咲き、きれいでしたよ。

今回初めて参加していただいた方もあり、総勢7名！！

花より「だんご」と「おしゃべり」

にぎやかな楽しい時間を過ごし、晴れやかな気持ちになりました。



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

紫陽花の花が咲き始めましたね。  
 まだ色づいてはいませんが…。  
 梅雨の時期を迎えて、雨量や災害が心配です。  
 朝方の肌寒さ、昼間の暑さ、体調管理が大変ですが、  
 食べ物、飲み物にも気を配ってお過ごしくださいね。



## ほっとサロン11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11周年を迎えます。  
 雲南よりチェリーハーモニーの皆様をお迎えしてのハーモニカの演奏会をします。  
 素敵なコンサートです。是非お出かけください。

**日時** 7月3日(月) 14:30~15:30

**場所** 1階ロビー

**出演** 癒しのハーモニカ

佐藤孝昭氏とチェリーハーモニーの皆様



### くらぶ げらげら公楽歩

**日時** : 6月24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

**日時** : 6月18日(日)  
 13:00~15:00  
**場所** : 3階 ほっとサロン  
**お問合せ** : 小林 090-5370-4689  
 初めての方も大歓迎です。  
 一度参加してみませんか。

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

雨の少ない梅雨ですが、日中の暑さは厳しいですね。  
熱中症に気を付けてください。  
水分補給をしてください。  
夏風邪などをひかないように体調管理をお願いします。



## ♪ ほっとサロン1周年ありがとうございました ♪



チェリーハーモニーの皆さんをお迎えして、演奏していただきました。  
外来の方、入院中の方、多数の方々にお出かけいただきました。  
すてきなコンサートでした。  
これからも、癒やしのほっとサロンを続けていきたいと思っています。よろしく願います。

### くらぶ げらげら公楽歩

日時：7月15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

今月は、日時・場所はまだ未定ですが、納涼祭の予定です。

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：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

蒸し暑い日が続いています。各地では雨による被害が出ています。狭い日本なのに…。ひょうが降ったり、河川が氾濫したり、地すべりや山が崩れたり、本当に大変です。

熱中症で死亡した方も出ていますので、皆さん、こまめに水分補給をしてください。適度な冷房対策もお願いします。

夏休みになりましたので、小さな子供たちの行動にも目配り、気配り、よろしくお願いします。



## げらげら<sup>くらぶ</sup>公楽歩

日時：8月19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

日時：8月20日（日）

13:00～15:00

場所：3階 ほっとサロン

お問合せ：小林 090-5370-4689

邑南元気サロンの皆様がほっとサロンを訪問してくださいました。



7月10日（月）、メンバーさん11名、保健師さん1名、総勢12名でした。マイクロバスで早朝出発、途中休憩を入れて、11時前に到着されました。1時間ちょっとでしたが、お茶とお菓子でお話が弾みました。昼食はワイナリーとの事でしたよ。皆様、遠路お疲れ様でした。そして、本当にありがとうございました。これからも仲良くよろしくお願いします。

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）

# ほっとサロンだより

残暑が厳しいですね。朝方は少しですが涼しくなったような気がします。夜明けが遅くなり、日暮れが早くなりましたね。稲が黄金色に輝いてきました。早いところでは、稲刈りが始まりました。味覚の秋、美味しい新米が楽しみです。気温が高く湿度も高いです。食中毒など気を付けてください。



## げらげら<sup>くらぶ</sup>公楽歩

日時：9月16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

日時：9月24日（日）

13:00～15:00

場所：3階 ほっとサロン

お問合せ：小林 090-5370-4689

### 9月はがん征圧月間です。

がんは自覚症状がないまま進行していくため、早く見つけるには「定期的ながん検診」が大切です。自覚症状のない健康なうちから検診を受け早期発見しましょう。

### <9月 がん征圧月間イベント>

#### 第2回 がん治療とともに あなたのくらしを支えるヒント

日時：9月6日（水）10:00～12:30

場所：島根大学病院1階 玄関ホール

対象：がん治療中の患者さん・ご家族など  
興味がある方

がん治療中の患者さん・ご家族のさまざまな「不安や気がかりが少なくなるように…」と願いを込めて。医療スタッフ・がん相談員・院外関係者の協力によるイベントです。

### <平成29年度がんに関する市民公開講座>

#### いっしょに考えましょう がん医療

日時：9月9日（土）12:50～15:50  
（開場12:30）

会場：ビッグハート出雲 白のホール  
テーマ：がん診療の最先端

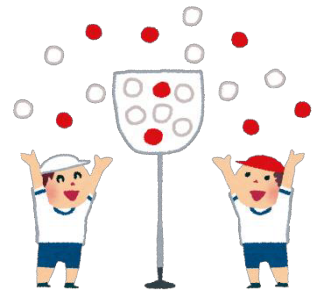
お問合せ先  
島根大学医学部附属病院 腫瘍センター 20-2308  
島根県立中央病院 医療支援室 30-6482

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

朝方が涼しくなりました。日中は動くとまだ暑さを感じますね。今年もあと3ヶ月となりました。早いですね。味覚の秋、スポーツの秋、読書の秋、衣替えをしておしゃれも楽しみです。寒暖の差に気を付けて体調を崩さないようにしてくださいね。



## 第42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14日（土） 15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
  - ・がんピアサポーター相談会（15日のみ 9:30~11:30）  
がん治療を経験した仲間と話をしてみませんか？
  - ・レモネードスタンド開催（15日のみ）  
小児がんの子ども達の為に募金をお願いします。



（昨年の様子）

### げらげら公楽歩<sup>くらぶ</sup>

日時：10月28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

朝夕寒くなりましたね。こたつやストーブ、ホットカーペットなどが出たのではないのでしょうか。

祭りがあり、選挙があり、台風の通過があり、忙しい秋の日々をお過ごしのことと思います。今年もあと2か月となりました。

インフルエンザの予防注射もお忘れなく！

うがい、手洗いなど、体調管理してくださいね。



## げらげら<sup>くらぶ</sup>公楽歩

日時：11月25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

日時：11月12日（日）  
13:00～15:00

場所：3階 ほっとサロン

お問合せ：小林 090-5370-4689

## くえびこ祭で出張サロンをしました♪



乳房モデルを使って、自己検診の指導をしました。

今年は、若い方、中学生、高校生、医大生にこれからの心構えとして、自己検診の大切さを伝えました。

もちろん、若いお母さん達、ご婦人にもしっかり指導させていただきましたよ！！

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

今年もあと1ヶ月になりました。本当に一年が早いですね。日本列島、雪の降っているところが多くなりました。島根も雪はまだですが、何回かあられが降りました。寒くなりましたね。インフルエンザも流行のきざしですので、早めの予防注射をしておくと思います。年末に向かって何かと気忙しいさを感じます。体調管理と安全運転などよろしくお願いいたします。



## げらげら<sup>くらぶ</sup>公楽歩

日時：12月16日（土）  
11:00～13:00

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

12月は忘年会の予定です。

日時・場所は未定です。

お問合せ：小林 090-5370-4689

## がん、肝炎、糖尿病など、病気療養中のかたへ

仕事をあきらめる必要はありません！

あなたの「治療と仕事の両立」を支援します

治療と仕事の両立で悩んだら・・・

島根県産業保険総合支援センター

両立支援促進員が医療機関と  
連携しあなたと事業所間の  
調整を行ないます。

新たに仕事を探したい

ハローワーク出雲就職支援ナビゲーターによる

### 就職相談会

日時：毎週木曜日（祝祭日は除く）

10:00～12:00

受付場所：外来診療棟3階

がん相談支援センター

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



明けましておめでとうございます。

旧年中はたくさんの方にご利用いただきまして、ありがとうございました。

患者、患者家族の声を聴く、お話を聴く、傾聴を基本としています。

皆さんのいろいろな想いを感じています。ほっとサロンでおしゃべりすることで、少しでも気持ちが和らいだり、癒やされたり、前向きになれると嬉しいなと思います。継続は力で、病院で働く皆様にも助けられ、支えられて、今年7月で12年になります。今年も皆様に気軽にサロンへおいでいただきたいと願っています。

どうぞよろしくお願い致します。

※1月は、第3月曜日1月15日から開いています。

## げらげら<sup>くらぶ</sup>公楽歩

日時：1月20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：1月14日（日）

13:00～15:00

場所：3階 ほっとサロン

お問合せ：小林 090-5370-4689

## いちご大福 を作ってみませんか？

### 材 料

いちご 6個 砂糖 40g 水 150ml  
だんごの粉 100g あん 適量 片栗粉



### 作り方

- ① 耐熱ボールにだんごの粉と砂糖、水を入れ、ダマがなくなるまで混ぜる。
- ② ラップをして、レンジで3分チンする。
- ③ もう一度よく混ぜて、再びラップをして、レンジで1分から1分半チンする。
- ④ またまぜて、片栗粉を敷いた上に生地を出す。
- ⑤ 粗熱がとれたら、6等分に分ける。
- ⑥ いちごのヘタをとって、アンで包みます。
- ⑦ そして6等分にした生地で包んでできあがり。

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

寒さが厳しいですね。インフルエンザも流行しています。日本列島が寒波の中です。都会の雪対策は、雪の多い地域から見ると「えっ?」とか「なぜ?」って思ってしまうですね。異常が続いている世界がたくさんあります。私達もこれから先の事を考えなくてははいけませんね。とりあえずは、うがい・手洗いをしっかりして、マスク対策もお願いします。



## げらげら公楽歩<sup>くらぶ</sup>

日時：2月10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：2月18日（日）  
13：00～15：00  
場所：3階 ほっとサロン  
お問合せ：小林 090-5370-4689

## 嚥下困難・食欲不振のがん患者さんのための食事レシピ

### ふわふわ卵焼き

#### 材 料

白身魚 100g 卵 2個 人参 30g ほうれん草の葉先 60g マヨネーズ 30g  
薄口醤油 10cc 生クリーム 15g だし汁 90cc 片栗粉 小さじ2

#### 作り方

- ① 魚は蒸してほぐす。人参とゆでたほうれん草はみじん切りにする。
  - ② ボールに卵を割りほぐし、①の材料と調味料、だし汁を加えて混ぜる。
  - ③ アルミカップに入れ、蒸し焼きにする。
- ※フライパンで作る場合は、卵液のだしの量を多めにし、スクランブルエッグを作る容量で卵をいって餡かけにする。

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



日中は暖かくなり、夜明けが早くなり、日が暮れるのが遅くなってきましたね。でも朝方の冷え込みはまだ厳しいです。特に、霜が降りた朝は…。積雪がなかなか解けない場所もあります。春はそこまで！！という気がしますね。今年は花粉が多く舞うと聞いています。早めの対策が出来ると良いと思います。インフルエンザもまだまだ油断ができません。うがい、手洗い、マスクの着用などしてくださいね。

## げらげら公楽歩<sup>くらぶ</sup>

日時：3月24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：3月18日（日）

13:00～15:00

場所：3階 ほっとサロン

お問合せ：小林 090-5370-4689

## 生キャラメルを作ってみませんか

### 材 料

牛乳 600ml 動物性生クリーム 300ml グラニュー糖 200g  
はちみつ 50g バニラビーンズ 1/2 本（あれば）

### 作り方

- ① 材料を全部入れて最初は強火で加熱する。
- ② 焦げないように火力を調節しながら40分混ぜる。
- ③ トロトロしてきたら、冷凍庫の中で20分冷やす。
- ④ 出して、適当な大きさに切る。



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）