

ほっとサロンだより



桜の開花がもうそこまで来ています。
 まだ朝方の霜には寒さを感じてしまいますね。
 つくし、ふきのとう、タラの芽など春の食材はもう食べられましたか？
 卒業式が済んで入学式を迎える子ども達、親御さん達の気持ちは…
 ハラハラ？ドキドキ？
 これから先の事はわかりませんが、皆さん元気に過ごして欲しいものですね。

げらげら公楽歩^{くらぶ}

日時：4月21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：4月15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

ラー油みそを作ってみませんか

材 料

みそ 大さじ4 はちみつ 大さじ2 ラー油 小さじ2
 フライドガーリック 好みで

作り方

全てを入れて混ぜます。
 600Wの電子レンジで、30秒チンすれば出来上がりです。
 野菜炒め、湯豆腐、ラーメン、チャーハン etc なんでもいけますよ。



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



桜の花も散りましたね。昼間の暑いこと！！

陽射しがまぶしくなりました。もう5月、早いですね。

あちらこちらで、こいのぼりが泳いでいませんか？

田植えが始まる季節になりました。連休には田植え姿が見られます。

ゴールデンウィークの計画はもうできていますか？

無理のない計画で楽しんでくださいね。

げらげら^{くらぶ}公楽歩

日時：5月26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：5月27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

4月のお花見の報告です

村田製作所でしたが、ちょっと寒かったですね。

でも雨が止んで良かったです。

いつもより花が少ない気がしましたが、

参加者6名で楽しみました。

—日曜ほっとサロン スマイル—



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

昼間は暑いですね。

熱中症にならないように水分補給をしっかりとしてください。

梅雨に入りますが、災害がおこらないと良いですね。



ほっとサロン12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12周年を迎えます。

雲南よりエレクトーン奏者のLiLica*さんをお迎えします。

エレクトーンを持つ魅力を多くの方々に知ってもらいたいと活動中です。

素敵なコンサートです。是非お出かけください。

日時 7月2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)



げらげら^{くらぶ}公楽歩

日時 : 6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

「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

日時 : 6月17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

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

梅雨が明けたのでしょうか。とにかく蒸し暑くなりました。
脱水症状を起こさないように、水分補給をしっかりとしてくださいね。
また、夏風邪なども引かないように体調管理をお願いします。



♪ ほっとサロン12周年ありがとうございました ♪

エレクトーン奏者 LiLica*さん、素敵でしたね。何とも癒される演奏会でした。
入院中の方に多数お出かけいただき喜びました。外来の方も足を止めて聴いてくださいました。
皆様、本当にありがとうございました。これからもよろしくをお願いします。

ほっとサロン12周年記念コンサート



くらぶ げらげら公楽歩

日時：7月21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

今月は、納涼祭の予定です。
7月21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：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

暑い毎日ですね。

先月の広島県、愛媛県、岡山県など平成30年7月豪雨災害は、本当に大変な事態となりましたね。

お亡くなりになられた方々、災害にあわれた方々に心よりお悔やみ、お見舞い申し上げます。

いつどこで何が起こるかわからない今日この頃です。

ご家族や自分の健康管理には気配りしましょう。

暑い毎日、熱中症や脱水症状などにならない様にお過ごしくださいね。



くらぶ げらげら公楽歩

8月は夏休みとします

9月は22日(土)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19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

暑い日におすすめ 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 ☆醤油 大さじ1 ☆ごま油 小さじ1

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、ゆでて千切りにする。
- ④ ささみはゆでてさく。
- ⑤ サラダ菜やレタスを皿にひき盛り付ける。☆の調味料を混ぜ合わせ、生姜醤油を作る。



<1人当たり>エネルギー135kcal たんぱく質 8.9g 塩分 1.8g

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

いつまでも残暑が厳しいですね。台風が来るような気配ありますが、有り難いことに、直面することもなく無事に過ごしています。各地で被害が出ています。雨が降り続いたり、強風で家が倒れたり…明日何が起こるかわからない日々です。それでも自分の健康は自分で守ってくださいね。稲刈りが始まりました。食中毒など気を付けてお過ごしください。



げらげら^{くらぶ}公楽歩

日時：9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

「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9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

平成30年度 9月がん征圧月間イベント

出雲中央図書館医療健康講座

最新！がん予防とがん情報

「**がん**」… 自分は大丈夫と思ってはいませんか？」

日時 9月24日（月）10:00～11:30 [受付9:30～]

振替休日

場所 出雲中央図書館 2階 [出雲市大津町 1134]

対象 興味のあるかたなら どなたでも *但し参加には整理券が必要です

整理券 配布場所

&

問合せ先

出雲中央図書館 カウンター

島根大学医学部附属病院がん相談支援センター (0853)20-2518

島根県立中央病院がん相談支援センター

(0853)30-6516

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

暑さが過ぎ去ったら、台風の時節ですね。北海道では地震がありました。日本列島、どこかで何かが起こっています。自分の身は自分で守る。家族と話し合いをしておきましょう。今年もあと3ヶ月となりましたね。10月は、祭り、運動会など楽しい催しものがあり、忙しい時節です。体調管理をして、楽しい時間を過ごしてくださいね。



第43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13日（土） 14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（14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^{くらぶ}公楽歩

日時：10月13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

朝夕冷え込むようになりましたね。

冷え込んだ朝は、庭の草花の露が陽にあたって輝いています。

各地で文化祭や祭りが催されていますが、出かけられましたか？

11月もまだまだ楽しめると思いますよ。

体調管理してお出かけくださいね。



げらげら^{くらぶ}公楽歩

日時：11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：11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

くえびこ祭で出張サロンをしました♪



10月13日（土）、14日（日）

くえびこ祭が催されました。

お天気はまずまずでしたが、風が
強くて少し寒かったですね。

今年も、学生さんと一緒に啓発が
できました。

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

今年もあと1ヶ月となりましたね。どのような1年でしたでしょうか？

世界中で、日本中で、今年もいろいろな出来事がありました。

無事に1年が過ぎようとしているのは、幸せなことですね。

想いは一人一人違うとは思いますが、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くださいね。



げらげら公楽歩^{くらぶ}

日時：12月15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15日（土）

時間、場所は未定ですが、
忘年会の予定です。

お問合せ：小林 090-5370-4689

お正月に、煮卵はいかがでしょう。

材 料

卵 2個 中華だし 小さじ2 水 1カップ
しょうゆ 大さじ4 みりん 大さじ2

作り方

- ① 鍋に水と卵を入れ、12分位ゆでる。
- ② 鍋に水1カップと中華だし、みりん、しょうゆを入れ沸騰させ冷ましておく。
- ③ ②に①を入れ2時間位漬けて、できあがり。

<1人当たり>エネルギー144kcal たんぱく質0.9g 塩分5.4g



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。
今年もより良い1年にしたいですね。
おかげさまでほっとサロン、たくさんの方々においでいただきました。
涙したり、笑ったり、皆様の想いを聴かせていただき、少しでもお力になればと感じています。
今年13周年を迎えます。お気軽にサロンへお出かけください。
どうぞよろしくお願い致します。



※1月7日（月）から開いています。

げらげら^{くらぶ}公楽歩

日時：1月19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、難病患者のサロンです

日時：1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

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

今のところ雪の少ない島根県ですが、この先降るのでしょうか？
寒さは厳しいです。インフルエンザがすごい勢いで流行っています。
受験、卒業式、入学式、引っ越しなどの準備で忙しい時期になります。
うがい、手洗い、マスクなど予防が大切です。
しっかりと体調管理をお願いします。



げらげら公楽歩^{くらぶ}

日時：2月9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、難病患者のサロンです

日時：2月17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

がん患者のための食事レシピ ふわふわ卵焼き

嚥下困難、食欲不振などの方を元気づけるレシピ！

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
薄口しょうゆ 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。人参と茹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要領で卵を炒って餡かけにする。

＜患者さんの感想＞

- ・ふわふわして食べやすく飲み込みも大丈夫！
- ・味もしっかりして美味しかった。

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

雪が降りませんね。このまま春を迎えるのでしょうか？

心きのとうや春の野菜が出てきていますよ。

雪の無い島根の冬なんて、何か変な気持ちですね。

スポーツ選手の白血病や女性タレントの舌がんなど、がん患者が増えています。

健康な時にこそがん検診、受診をして、何も無い健康な身体であることを確かめてくださいね。

引き続き、インフルエンザ、風邪予防を実行してください。



げらげら^{くらぶ}公楽歩

日時：3月16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、難病患者のサロンです

日時：3月17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

AYA世代(高校生～30歳代)のがん患者交流会開催！！

普段、家族や周りの友達には話せないことを、同世代のがん患者同士で気軽に話しをしてみませんか？

話す事で、気持ちが軽くなるかもしれません。

日時：4月27日（土）14:00～15:30

場所：ほっとサロン

対象者：30代までにがん罹患経験のある方（男女問わず）

参加費：100円（飲物茶菓子代）

※事前申込不要 途中参加・退出OK



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

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両院 がん患者・家族サポートセンター）