

# ほっとサロンだより

寒暖の差が激しくて、本当に体調管理が大変です。  
着る衣服なども朝・昼・晩と考えてしまいますね。  
田んかの準備があちらこちらで進んでいますよ。  
そろそろ田植えが始まりますね。  
コロナもだんだん忘れてしまいそう…。  
でもマスクをはずす勇氣はありません。  
5月の連休はどのように過ごされますか？人の多い場所ではマスク着用をお願いしますね。



ほっとサロン再開も連休後の様子を見て、考えたいと思っています。

**※5月のほっとサロン、日曜ほっとサロンスマイルはお休みします。**

作ってみてね！アイデアクッキング



◆こんなに便利、冷凍のパン

残ったパンは、冷凍しておきます。これでサンドイッチを作ると、普通のものより便利。切り口もきれいで、食べる頃には適当に解凍してしっとり。

◆朝粥の魅力

中国では、寒い冬はもちろん、真夏でもほっこり煮た白がゆに、好みの具をのせていただくのだそうです。

肉の細切りの佃煮、千切り緑黄食野菜のしょうゆ炒め、ちりめんじゃこで作った佃煮などを常備しておけば、忙しい朝も面倒なことはありません。

◆自然食「そばがき」を好みのタレで

そば粉に熱湯を注ぎ、耳たぶくらいの柔らかさに練って、電子レンジで2～3分加熱。アツアツのそばがきをだし汁やマヨネーズ、生姜醤油でいただきます。自然食のおやつです。

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

**5月はお休みします**

お問い合わせ先：0853-20-2545（がん患者・家族サポートセンター）