

# 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。

コロナ騒ぎも終息した訳ではありませんが、昨年5月8日に2類から5類感染症になりました。

サロン開催・啓発活動など動き始める事が出来る様になりましたが、まだまだマスク生活が止められません。

インフルエンザの流行も収まりませんね。コロナ予防接種の後遺症で苦しんでいる方達も多くいると聞きます。心配ですね。

健康第一で日々の生活が出来る良い年にしたいものです。

今年も宜しくお願い致します。



## ほっとサロンのご案内

日時：1月15日（月）

10:00~12:00

場所：3階ほっとサロン

- ・飲み物はご持参下さい。
  - ・食べ物は禁止です。
  - ・マスク着用/検温をお願いします。
  - ・がんサポで検温をお願いします。
- ※入院患者さんをご遠慮願います。

※日曜ほっとサロンスマイルは検討中です。しばらくお待ち下さい。

## 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、毎月第二月曜日10時から12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）