

ほっとサロンだより



あちらこちらで桜の開花を楽しめるようになりましたが、昨年、今年と花を眺めて歩き、写真を撮ったりして素通りするだけです。

ちょっと寂しさを感じてしまいますね。桜を見ながらおしゃべりして美味しいものが食べた～い！

都心部での緊急事態宣言解除に伴い、第4波の危険が迫ってくる気がします。テレビのニュースで見る若者達の姿に不安を感じてしまいます。路上での飲酒、ふざけあい、密接、密集など、それもマスクなしです。怖さはないのでしょうか！？

コロナウイルスに感染するとはどういうことなのか、もっと真剣に考えて欲しいと思います。皆様はどう思われますか？

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため 4月のサロンはお休みします。

げらげら公楽歩 くらぶ

中止します

※初めてのの方も大歓迎です。

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
女性

中止します

※初めてのの方も大歓迎です。

お問合せ：小林 090-5370-4689

ほっとサロン、日曜ほっとサロンスマイル、げらげら公楽歩の活動を再開したいとは思いますが、まだ安心、安全の確認が出来ません。

4月、5月の連休後の様子を見てから考えて行きたいと思います。

皆様、御身大切にしてお過ごしくださいね。



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。

4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）

ほっとサロンだより

いかがお過ごしでしょうか！？

連休ですが遠くへの外出は控えてくださいね。

県内や地元の密にならない場所などでストレス発散が出来ると良いですね。ワクチン接種もいつになるのでしょうか？

既往症、基礎疾患、持病のある方は主治医にきちんと相談して

ワクチン接種してください。2年目になるコロナ騒ぎの生活が続いています。

まだまだ先が見えない状況です。御身大切にしてお過ごしくださいね。



**※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため
5月のサロンはお休みします。**

げらげら^{くらぶ}公楽歩

場所：3階

※大歓迎です。

お問合せ：小林 090-5370-4689

中止します

日曜ほっとサロン スマイル

「スマイル」は、20～49歳

女性がん患者

日

※大歓迎です。

※初めての方も大歓迎です。

お問合せ：小林 090-5370-4689

中止します

山陰両県

A Y A 世代（若者がん患者）オンライン交流会！

日時 5月29日（土）14:00～15:00

対象者 39歳までにがんに罹患した経験のある島根県・鳥取県在住の方

参加方法 ・オンライン交流会はZOOMを使用します。

・必ず事前申込みが必要です。



※参加を希望される方、お問い合わせは、下記までお電話ください。

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。

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）

ほっとサロンだより

いつもより早い梅雨入りで降ったり止んだりのお天気が続いています。
ワクチン接種が始まりました。予約など取れていますでしょうか？
ワクチン接種が出来れば、精神的にも安心出来るような気がしています。
田植えが進んでいますね。今年も美味しいお米が豊作であると嬉しいですね。
夏野菜がいろいろと出てきました。工夫を凝らしてアイデアレシピなどチャレンジしてみてもどうでしょうか？
コロナが終息するまで、御身大切にして時間を有意義に過ごしてくださいね。



※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため 6月のサロンはお休みします。

げらげら^{くらぶ}公楽歩

場所：3階

※初めの方も大歓迎です。

お問い合わせ：小林 090-5370-4689

中止します

日曜ほっとサロン スマイル

「スマイル」は、20～49歳

女性がん患者

向け

中止します

※初めての方も大歓迎です。

お問い合わせ：小林 090-5370-4689



作ってみてね！アイデアクッキング

◆これは簡単！なめたけご飯

米を洗った中に、ビン詰めになめたけとシーチキンを適量入れ、普通にご飯を炊き上げると、簡単になめたけご飯が出来ます。



◆おいしい、手作りがんもどき

よく水切りした木綿豆腐に、卵、コーン、刻みネギ、片栗粉、ツナ缶、塩を混ぜ入れ、耳たぶくらいの固さにまとめ、スプーンですくいながら油で揚げます。おいしくて、材料費がかからないので、給料日前におすすめです。

◆ビタミン豊富なほうれんそうのサラダ

ゆでて冷水に取り、しっかりしぼって3cmの長さに切ったほうれん草とスライスしたゆで卵（白身）をマヨネーズ、塩・胡椒であえます。その上に、黄身を茶こしでこしながら散らします。ほうれん草には、造血作用のある鉄分や、鉄分の吸収をよくするビタミンC、ベータカロテンがたっぷり。

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。

6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）

ほっとサロンだより

梅雨明けの声はまだ聴いていませんが、暑い日が続いています。

皆様、お変わりありませんでしょうか？

コロナウイルス予防接種は大丈夫でしょうか？副作用が出ている方達もいますが、人それぞれの様です。

暑くなってくる中でのマスク着用は大変ですが、脱水症状などにも気をつけて水分補給をしっかりと、熱中症対策、コロナ対策をお願いします。



**※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため
7月のサロンはお休みします。**

げらげら^{くらぶ}公楽歩

場所: 3階

中止します

お問い合わせ: 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

女性がん患者

サロン

中止します

お問い合わせ: 小林 090-5370-4689

※初めての方も大歓迎です。

お問い合わせ: 小林 090-5370-4689

7月はほっとサロンの開設月ですが、昨年の14周年、そして、今年の15周年も記念コンサートを開催することが出来ません。

通院、外来患者・家族の皆様、入院中の皆様に楽しいひとときを過ごしていただきたいと、コーラスや演奏会を計画してきました。

早くコロナが終息して皆様と楽しめる時間が来ることを願っています。



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。

7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）

ほっとサロンだより

猛暑！！酷暑！！本当に毎日暑い日が続いています。
熱中症対策、食中毒対策、そして、コロナ対策と大変です！！
オリンピックが始まって、ステイホームするにはTV観戦で時間が過ぎて
助かりますね。反面、東京では3千人を超える感染者が出ています。
島根県内も毎日のように感染者が出ていますね。高齢者のワクチン接種は
進んでいるようですが、若者達へはこれからです。
一日も早くワクチン接種が全員に行き渡り、重症化しない事を願います。
そして、コロナが終息することを祈るばかりです。



※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため 8月のサロンはお休みします。

げらげら^{くらぶ}公楽歩

場所:3階 ほっと
※

お問い合わせ:小林 090-5370-4689

中止します

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
サロンです

※

お問い合わせ:小林 090-5370-4689

中止します

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。体にいいものを食べて、生き生きとした毎日をおくりたいですね。

◆成人病の予防や老化防止にイワシ

DHA（脳細胞の成長を助け、脳の働きを高める不飽和脂肪酸）やEPA（血流の流れをよくし、脳血栓などを防ぐ不飽和脂肪酸）が豊富なので、成人病の予防や老化防止に見逃せません。稚魚や小魚類を丸ごと食べると、リンやカルシウムを摂取できます。



◆貧血予防に「アサリ」や「シジミ」

アサリもシジミも、アミノ酸類のタウリンを多く含みます。タウリンは肝機能の強化や血中コレステロールを下げる働きがあります。鉄分が豊富なので、貧血の予防に見逃せません。

◆脳の活性化にはイカを

コレステロール値が高いことで敬遠されがちなイカ。でも、肝臓を強化したり、コレステロール、中性脂肪を減少させるタウリンが豊富で、成人病や老化防止に効果的。噛むことで脳の活性化につながります。



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。

8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）

ほっとサロンだより

蒸し暑い日が続いています。雨が降ったり止んだりです。

日本中コロナがまん延していますね。

島根県も毎日のように患者、クラスターが出ています。

子供達への感染も心配です。体育祭、スポーツイベント、学園祭、

秋の遠足などもできない状況です。

誰もが怖さとストレスを抱えているのではないのでしょうか！？

何か工夫して楽しい時間を過ごしたいものです！！

田んぼの稲も実ってきましたね。このまま美味しい米が穫れることを祈りたいですね。



**※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため
9月のサロンはお休みします。**

げらげら公楽歩^{くらぶ}

場所: 3階 ほっと

※中止します

お問い合わせ: 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

※中止します

※お越しの方も大歓迎です。

お問い合わせ: 小林 090-5370-4689

令和3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

Web 開催のみ

日時 令和3年9月11日(土) 13:00～15:20

テーマ よくわかる がんゲノム医療

Web 配信視聴ご希望の方は、下記 URL までお申し込みください。締切り 9月7日(火)

<https://forms.gle/C4TKkVb1Ed1vKUFY6>

■問い合わせ先/島根大学医学部附属病院 先端がん治療センター TEL 0853-20-2308

島根県立中央病院 事務局

TEL 0853-30-6432

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。

9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)

ほっとサロンだより

朝夕が本当に涼しくなりましたね。
 稲刈りが順調に進んでいますね。黄金の稲穂が刈られて新米となる
 今年の出来はどうなんでしょうか！？
 秋の味覚も出ていますね。松茸、栗、柿、無花果、もう食されましたか？
 食べ過ぎに注意してくださいね。
 コロナも緊急事態宣言がすべて解除になりました。全国的にも人数は
 減少してきていますが、このまま大丈夫なのでしょうか？
 不安は残りますが、何とか良い方向へと進んで欲しいですね。



**※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため
 10月のサロンはお休みします。**

げらげら^{くらぶ}公楽歩

場所：3階

参加費も大歓迎です。

お問い合わせ：小林 090-5370-4689

中止します

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

場所

参加費の方も大歓迎です。

お問い合わせ：小林 090-5370-4689

中止します

簡単クッキング♪

- ちょっと塩辛い塩鮭を焼いて、身をほぐし、キャベツと炒める。
 味付けは、塩コショウで。簡単で美味しいですよ。
- らっきょう酢は何にでも使えます。ドレッシング代わりにその
 ままサラダにかけたり、酢の物も調合いらすですよ。
 大根とゆずと柿などもいいですよ。



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。

10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）

ほっとサロンだより

寒くなりましたね。コロナの感染者は日に日に少なくなってきています。

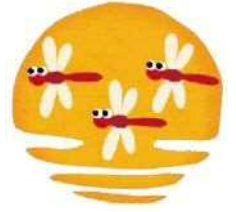
島根県は人数は少ないですが、まだまだ続いています。

県外から訪れる方達も増えています。

インフルエンザが流行してくると、どうなるのでしょうか!?

本当に先が見えませんか。コロナ対策、インフルエンザ対策と大変ですが、

御身大切にして頑張りたいものです。



※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため 11月のサロンはお休みします。

げらげら^{くらぶ}公楽歩

場所: 3階

中止します

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

中止します

の方も大歓迎です。

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。

× 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。

11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）

ほっとサロンだより

冬の寒さになりましたね。時折白いものがチラチラと舞ったりして風も冷たくなりました。今年もあと1ヶ月になりました。

今年もコロナ禍で大変な思いをしましたね。現在のところ感染拡大が全国的にも、島根県も落ち着いている気配ですが、このまま終息してくれと嬉しいですね。御身大切にして年の瀬をお過ごしください。



※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため 12月のサロンはお休みします。

げらげら^{くらぶ}公楽歩

場所:3階 ほっと

※中止します

お問い合わせ: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。

※中止します

お問い合わせ: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か

- 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。

12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）

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4年を迎えましたが、令和2年の3月から新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の為にほっとサロンはお休みしています。



げらげら公楽歩も、日曜ほっとサロンスマイルも同様です。

2020年、2021年のほっとサロン14周年、15周年も開催することが出来ませんでした。今年こそは、16周年が出来ると嬉しいのですが…。新しいオミクロン株が入って来ています。予防接種も3回目があるみたいですね。本当にこの先どうなるのでしょうか。終息は来るのでしょうか！？マスク着用の生活には慣れてきましたが、やはり不自由を感じます。

何とか1日も早い終息を願って、これからもうがい、手洗い、マスク着用、3密回避、不要不急の外出はしないを厳守して、今年も頑張りましょう！

皆様にお会いできる日を楽しみにしています。よろしくお祈りします。

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため 1月のサロン、げらげら公楽歩、日曜ほっとサロン スマイルはお休みします。

いちご大福作ってみませんか

- ① 耐熱ボールにだんごの粉(100g)と砂糖(40g)、水(150ml)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 また混ぜて、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 いちごのヘタを取って、餡(適量)で包みます。
- ⑦ そして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。

1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）

ほっとサロンだより

寒い毎日です。雪が少なく助かってはいますが、冷え込みは厳しいですね。

コロナ感染者が拡大しています。島根県も例外ではありません。オミクロン株の感染者も出ました。島根県も「まん延防止」が適用になりました。2月20日までの予定ですが…。

先日のトンガ沖での海底火山の噴火、日本でもあちらこちらで地震が起きています。地球で何が起きているのでしょうか！？

新型コロナのウイルス感染が始まって2年余り、物価の上昇、ガソリンの高騰、そして人々の心までもが落ち着くことが出来ません。この状態から抜け出したいものです。一日も早い終息を心からねがひましょう。御身大切にしてお過ごしくださいね。



**※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため
2月のサロン、げらげら公楽歩、日曜ほっとサロン
スマイルはお休みします。**

げらげら公楽歩

場所:3階 ほ

中止します

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、サ
ロンで

中止します

とサロン

※初めての方も大歓迎です。

お問合せ:小林 090-5370-4689

必ず元気ができる言葉！？の紹介

今回は、心理カウンセラーの方が「必ず元気ができる言葉」に記載されていたものを紹介します。同じ言葉でも受け止め方で、気持ちの持ち方も変わるのかなと感じています。

「あきらめのいいところが僕の長所なんだ」 のび太『心に響くドラえもん名言集』より
「継続は力なり」という言葉は有名ですが、「ネバーギブアップに逃げるな」（あきらめない選択をすることで現実を直視するのを避けるな）という言葉もあります。

あきらめる（手放す）ことは、新しい何かを掴んでいくことにもつながっていると思います。

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。

2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）

ほっとサロンだより

まだ寒い毎日ですね。コロナウイルス騒ぎが始まって2年が過ぎました。島根のまん延防止が解除されましたが、まだまだ感染者クラスターは続いています。3回目のワクチン接種は先月より始まっていますが、なかなか思うようには進んでいない様子ですね。

3月は卒業シーズンですが、寂しい式典になるのでしょうか！？

春はもうそこまでと気持ち前向きに過ごしたいですね。

コロナ禍で開催された昨年夏のオリンピック（東京）、そして先月の冬のオリンピック（北京）、いろいろな事情がありましたが、ステイホームをしている私達には楽しい時間をいただきましたね。

春はそこまで来ています。菜の花、桜の開花を待ちましょう！！



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

げらげら公楽歩^{くらぶ}

場所

※初めての方も大歓迎です。

お問合せ：小林 090-5370-4689

中止します

日曜ほっとサロン スマイル

「スマイル」は、20代～30代の女性がん患者さん

場

※初めての方も大歓迎です。

お問合せ：小林 090-5370-4689

中止します

科学的根拠に基づくがん予防 ～体を動かす～

（日本人を対象とした研究結果から定められた科学的根拠に基づいた「日本人のためのがん予防」について紹介します）

国立がん研究センターの研究報告によると、男女とも、身体活動量が高い人ほど、何らかのがんになるリスクが低下していました。普段の生活の中で、可能な限り体を動かす時間を増やしていくことが健康につながると考えられています。では、実際にどれくらい身体を動かすとよいのでしょうか。厚生労働省は、以下のように推奨しています。

- ★18歳～64歳の人の身体活動については、「歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を毎日60分行うこと」、それに加え、「息がはずみ、汗をかく程度の運動を毎週60分程度行うこと」
- ★65歳以上の高齢者については、「強度を問わず、身体活動を毎日40分行うこと」
- ★すべての世代に、「現在の身体活動量を少しでも増やすこと」、「運動習慣を持つようにすること」

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。

3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）