



「裏面記事」

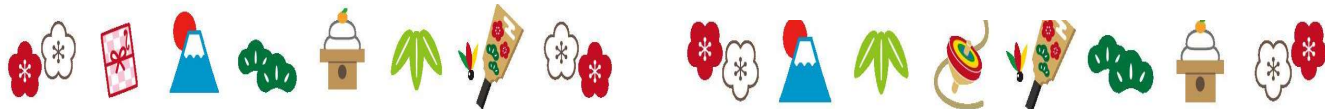
- ・ちょっと一息
- ・栄養指導について
- ・ワクチン接種情報
- ・R6年度外来担当表 など

〒519-2505

大台町江馬127 報徳診療所

☎0598-76-1133

2024年1月5日発行 第62号



2024年 年頭のあいさつ

新年あけましておめでとうございます。新型コロナが5類感染症に移行し初めての年末年始を迎え、皆様はいかがお過ごしでしたか。

報徳診療所では、看護師が訪問するオンライン診療や、けん玉でのリハビリなど、地域に密着した独自の医療提供を目指し、干支にちなんで「龍」のごとく昇りつめようと職員一同張り切っています。

本年もよろしくお願いたします。

所長 松島 康

辰



職員の
2024年の抱負

【ゴンジ】 今年は年男だー！ ますます元気に頑張るぞー！ 【MKHT】 一日一日を大切に生きる。【ゆきち】 軽率にどっか行く

【パンダのおかん】 本気でダイエットをせねば…やばいです。【食いしん坊】 本能の赴くまま食わずに胃腸を労わる。

【すみすみ】 常に感謝の気持ちを忘れず、平穏な日々を過ごしたい。【たつ年】 とにかく健康で!! 【双子のママ】 山登りを楽しもう。

【tm】 けん玉昇級【のろりん】 5kg体重を増やしたい。【ダンシャリアン】 筋トレを習慣化し、体幹を鍛えたい。

【建材屋の息子】 海の神よ、ほくに大きな、とてつもない大きなイカをください!!

【ははは】 けん玉の練習に励むぞー。【体内年齢26歳】 けん玉初段目指して頑張る！【翔んで埼玉】 健康的に過ごす。

【コープで節約】 断捨離して生活をスマートにする。【あなたの街のエコー屋さん】 4キロ分燃焼する。



ちよっと一息

上野 暁子 看護師長



日々の多忙さから解放され、ゆったりデーとなる週末♪

そんな日はお菓子作りを気ままに楽しんでいます。

オーブンから甘い香りがしてくると出来上がりがとてもワクワクします♡

作っている時は無心になれて、それまでストレスだったことがどうでもよくなったりします (笑)

写真は今までに作ったものです。気づいたら上手になってた! という日が来ればいいな~☆

栄養指導が受けられます!!

【このような事はありませんか?】

- 血圧、血糖が高い。
- コレステロール、尿酸値が高い。

当診療所では、管理栄養士の泉知子先生の栄養指導を実施しています。希望される方は一度ご相談ください。



<受けられた方の感想>

● 泉先生の栄養指導は、時に厳しく、時に優しい、とても楽しい時間でした。塩分の薄い味噌汁に慣れることができ本当に良かったです。

弥起井 A.Yさん

● 泉先生の指導通りに実践すると、みるみる体重が減っていき体が軽くなり、周りから肌もキレイになったと言われるようになりました。今では普段の食事にも自然と気を遣うようになりました。

上菅 K.Nさん

予防接種のご案内



<インフルエンザワクチン>

○接種期間・時間

接種希望の方は、お問い合わせください。

○予約方法 電話・受付窓口にて対応

<コロナワクチン>

○接種曜日・時間

木曜日 15:30~16:00

○予約方法

コールセンターでの電話予約のみ

☎ : 0120-53-5670

ご自宅にお薬がたくさん残っていませんか?



定期薬は長期処方も多く、飲み忘れがある場合や早く受診した場合など、薬が残ってしまうことも少なくないと思います。

数多く残っている場合は、お薬の数を調整いたしますので、個数をメモするか、薬自体を持参してご相談ください。

薬局 保田 あゆみ

報徳診療所 受付時間		月	火	水	木	金
午前	内科 8:30~11:30	増井	松島	増井	松島	増井
	眼科 9:30~11:30	-	大 三 学 重	-	-	-
午後	内科 13:30~16:30	松島	松島	松島	増井	増井
	整形 14:00~15:30	-	-	-	-	大 三 学 重
時間外	内科 17:00~18:00 (救急のみ)	松島	-	松島	-	増井

※火曜日の午後は16時までの診察となります。

大杉谷診療所		月	火	水	木	金
午前	診療時間 9:00~10:00	-	-	-	-	松島
	往診 10:00~11:00	-	-	-	-	松島
午後	診療時間 13:30~14:15	増井	-	-	-	-
	往診 14:15~15:00	増井	-	-	-	-

○往診のない日は、引き続き診察します。

往診時間に受診をご希望の方は、事前にお電話にてご連絡ください。

報徳診療所 : 0598-76-1133
大杉谷診療所 : 0598-78-3021