



ぽよぽよクリニック・ニュースレター

新ぽよぽよぽんっ！

第102号

平成26年 6月発行

発行・著作者 ぽよぽよクリニック

〒690-0011 島根県松江市東津田町1198-3

TEL 0852-25-2581 Fax 0852-21-2525

URL <http://www.poyopoyo.jp/>

Email smile@poyopoyo.jp

ブログ <http://ameblo.jp/poyopoyodr/>

ぽよぽよ先生の

ずっこけ日記

たくさ ゆういち
田草 雄一

目次

☆ぽよぽよ先生のずっこけ日記

…ぽよぽよ先生ダイエット～あれから1年～

☆ぽよぽよキッズの広場…6人のキッズの絵

☆出前講座を開催しました

☆クリニックからのお知らせ…ぽよちゃん自販機ほか

☆第8回 しまね思いやり塾開催します

☆第4回 キッサニアぽよぽよのお知らせ

☆今月のなんちゃって家庭菜園…ぶじはら

ぽよぽよ先生ダイエット ～あれから1年～

作者：男前かあさん

ちょうど一年前の6月末、「明日から糖質制限ダイエットを始めるから、食事を頼むね????」とぽよぽよ先生。

急に始まったダイエット。糖質制限??「炭水化物をとらないからご飯、麺、小麦粉類は食べないから…」

えっ?? えっ?? 主食がなくて副食だけ??「果物もいらないよ? おやつはナッツとチーズ。ビールも糖質ゼロ。」

毎日の献立をどうしようと悩むところへ、糖質制限ダイエットの本をプレゼントされ、少しお勉強(^_^;;

主食は食べず、副食はガッツリ食べるぽよぽよ先生でしたが、効果は直ぐにでできました。毎日体重計に乗り、iPhone に転送してFacebook にアップ。

ところが、ぽよぽよ先生のこのハイレク行為が、ジャ〜ン!!とある秘密漏えい事件(笑)に発展したのです!!

実は、体重計から iPhone に転送されていることを知らなかった私は、自分でもせっせと体重計に乗っていました。後になって、私の記録も該当者不明データとして送られていたと聞き、撃沈(;_;)

内緒にしていた体重が知られてしまった? (^o^;;

まあ、そんな裏話もありましたけど、ぽよぽよ先生自身のダイエットについては、外食のときも内容をよくチェックしながら続けた結果、見事大成功!

顔やお腹がスッカリ。ズボンのサイズもダウン*¥(^o^)/ * 良かったですね(#`´#)今はゆるやかな糖質制限にしていますが、体重はキープです。



ぽよぽよ先生のピフォア



ぽよぽよ先生のアフター

ぽよぽよキッズの広場



なつきくん

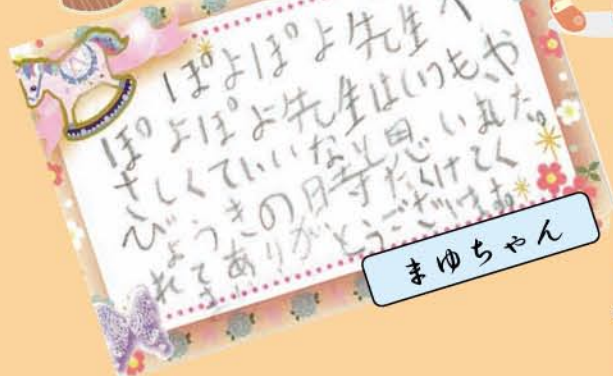
なつきくんのママより

子供が体調をくずすと親も子ども大変な状況になりますが、ぽよぽよ先生のやさしい声での診察に、子供も親も安心感ややさしい気持ちをお願いします。

子供も赤ちゃんのころからお世話になっているので、先生が大好きです。私も親切にしてくださるスタッフさんや先生が大好きです♡これからも子供たちのお医者さんでいて下さい♡



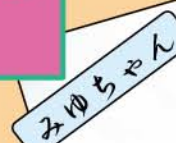
はるとくん



まゆちゃん



ひなたくん



みゆちゃん

出前講座を開催しました！

5月21日(水)に、スタッフによる出前講座「知って安心予防接種」を院内で開催しました。

9組のご家族の参加があり、お越しいただいたことを大変嬉しく、感謝しております。ありがとうございました！

この出前講座とは、スタッフがーから作り上げていき、お母さんの目線に立って情報を発信していくために始まったものです。

内容は、毎年複雑化している予防接種について、同時接種の話や何を持って行くのか、当日の病院での流れなどです。

今後は院内を飛び出して、いろんな場所で開催する予定です！

また、うちの子育てサークルに来て欲しいわ! とのお誘いもお待ちしております。

お気軽にお声をかけてくださいね、(^▽^)/



クリニックからのお知らせ

ぽよぽよちゃん 自動販売機登場！

この度、玄関内部に設置しておりました自販機を撤去し、新しくぽよぽよちゃん自販機を外の自転車小屋に設置しました。みなさんに愛される自販機にな～れ！



第8回 しまね思いやり塾開催します！



チームワーク(協働)とコミュニケーション第3弾
日時：7月26日(土)～27日(日)
会場：テクノアークしまね
ご興味のある方は、スタッフにお声をかけてください。



第4回キッサニアぽよぽよのお知らせ

『第4回キッサニアぽよぽよ』開催決定！

ぽよぽよクリニックのお仕事を体験してみませんか？

日時 8月20日(水)14:00～16:00(予定)

対象年齢 小学校3年生～6年生

募集人数 12名

応募期間 平成26年6月2日(月)～6月30日(月)

抽選日 平成26年7月1日(火)

応募方法 受付かお電話にてお知らせください。

お子様のお名前、生年月日、身長、保護者の携帯番号、住所をお聞かせします。

応募者多数の時は、締め切り後抽選にて決定し、ご連絡を差しあげます。
(ご兄弟でも、一緒に参加出来ない場合もありますので、ご了承くださいませ。)



保護者でのビデオ撮影等はして頂いてもかまいませんが、お仕事の体験ですので、保護者の方は、周りでそっと見守ってあげてくださいね。
尚、こちらで撮影した映像や画像をホームページやニュースレター学会での資料等に使用させていただき事がございます。ご了承くださいませ。

たくさんのご応募お待ちしております♪

今月の“なんちゃって家庭菜園”



スマイルクリエイター
藤原

私はスーパーで買ってきた野菜の残りを再利用します。一度で二度おいしい！というやつです(笑)

よくするのは安くておいしい豆苗～、(´▽`)ノ 豆苗は、タッパーに水を入れて、包丁で切って残った根+茎を浸しておく、もう一度採ることができます。味もおいしいです！

最近ではほうれん草の根をプランターに植えてみました。

小さいながら葉が育ってきて、もう少ししたら収穫します。

このように、基本的にあまりまめではない私は、できるだけ手間をかけずにお手軽になんちゃって家庭菜園を楽しんでおります。

ですが、私の母は花をとて上手に育てます。色とりどりに咲いている花を実家でみると、とても安心します。



そして、90歳過ぎの祖母は野菜作り名人です。じゃがいもやたまねぎなど、少し前まではよく分けてもらっていました。

最近腰を悪くして、せっかく畑で育ったえんどう豆をなかなか採りに行くけず、私と2歳の娘で代わりに収穫に行きました！

よくふくらんだえんどう豆を娘と二人でもくもくと採りました。かごいっぱいになったえんどう豆を鞘から出して、私の母が湯がいてくれました。塩茹でされた豆をひとつ食べると、とうもろこしのように甘かったんです！！

私もいつか母や祖母のように、花や野菜をもっとじっくり上手に育てたいなあと思いました。



藤原さん