



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136号

平成29年 4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

Facebook <https://www.facebook.com/poyopoyodr>



キャストの ほのぼの日記



目次

- ☆キャストのほのぼの日記 我が家のひなまつり
……コンシェルジュ すがい
- ☆第1回大阪思いやり塾に参加してきました
……スマイルクリエイター ふじはら
- ☆クリニックからのお知らせ
……休診、休日待機、栄養相談日、診療カレンダー
- ☆熱の測り方と入浴について
- ☆絵本の紹介……『かもめたくはいびん』
- ☆貸出し用おもちゃが増えました！



我が家のひなまつり



コンシェルジュ
すがい

日に日に暖かくなりやっとな春が
きました♪しかし花粉症持ちの
私には厳しい季節でもあります…(ノド)

3月3日は桃の節句。ひなまつりでしたね♪
私には3歳の娘がいますが、毎年、ひなまつりが
とても楽しい行事の一つです。

今年も主人にひな壇を組み立ててもらいまし
た。三段飾りですが、これが結構大変な作業。毎年、
組み立ては主人任せです。(笑)

そして私の出番!! 飾りつけは私が担当です。お
ひなさま、お道具を飾るのが大好きで、子どもの
頃に戻ったようにワクワクしながら今年も飾りつ
けをしました。特に小道具の扇子、冠、三人官女
に柄杓などを持たせる工程が好きです。

ひな人形は子どもに降りかかる厄(よくないこ
と)を身代わりに受けてくれるそうなので今年は
娘と一緒に飾りました。落とさないかなあ、汚れ
ないかなあとドキドキしましたが、なんとか無事
飾ることができました。

そして、山陰地方は旧暦の4月3日にひなまつ
りをお祝いするのですが、我が家は、今年、3月
3日にお祝いをしました。

なんといってもひな祭りと言えば、ちらし寿司
とはまぐりのお吸い物ですよね!しかし国産のは
まぐりが高すぎて今年は断念!! アサリで我慢…
こんなところでケチってしまい後悔…



ちらし寿司の上に乗せる具材に意味があること
を実は去年知った私…

- えび……長生き
- れんこん……見通しがきく
- まめ……健康でまめに働ける
- 菜の花……春らしさ



お正月のおせち料理のようにひとつひとつに意
味が込められており、娘の健やかな成長や幸せを
願って、今年は想いを込めてちらし寿司を作りま
した。

しかし、お寿司が苦手な娘…やっぱり白ごはん
がいい…(;´∀´)ですって…そっかそっか〜、せつ
かく作ったのに…

保育園ではちらし寿司食べれたのに…なんでで
しょうね〜? 保育園では頑張って食べれるけど家
では食べない、あの現象…(ノド)
しかし、娘はとても楽しそうにしていたのでよし
としよう!!

ひなまつりは女の
子にとって大人にな
っても、なんだか
ワクワクする、改め
て良い行事だなあと
感じました。



第1回大阪思いやり塾に参加してきました



スマイルクリエイター
ふじはら

2008年から始まった「しまね思いやり塾」。講師、高塚人
志先生の体験型学習を通し、自分のホスピタリティ・マイ
ンドに磨きをかけるセミナーです。

思いやりの心を全国に広げたい!
そんな想いが伝わり、とうとう
「大阪思いやり塾」を開催して
いただくことになりました。
関東・関西・九州、そして島根と
全国から参加しておられました。



事務局や運営の方々に温かく迎え入れてもらい、とても
居心地のよいセミナーで、なにより大阪思いやり塾でも素
敵なパートナーと出会うことができ、学びもとても深いも
のとなりました。

体験学習を通して今回一番心に残ったのは、私がいかに
相手の話を真剣に聴くことができるかで話の深さが変わっ
てくる、ということです。当たり前のことかもしれませんが、
全身を使って関心を向け、耳を傾けることはとても気力を
使います。

私は話すことが大好きなので、それと同じくらい聴くこ
とに力点を置き、普段からこのことを意
識して生活すると、仕事も家庭も今より
ずっと幸せになると改めて学びました。

7/29、30には第11回しまね思いやり
塾を開催します。

大阪での学びを活かして、おもてなし、
思いやりの心を大切に参加者の方のお迎
えをします。



クリニックからのお知らせ



★診療カレンダー



休診

- ・4月5日(水): 院長所用のため
- ・5月30日(火)～5月31日(水): 職員研修のため
東京おもちゃ美術館やTESSEI(新幹線のお掃除会社)を予定しています。患者様には大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解いただきますようお願い申し上げます。

休日待機



4月2日(日) 9:00～12:00

栄養相談日



4月21日(金) 5月26日(金)
前もってキャストに声をおかけください。

2017年4月							2017年5月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
						1 午後休診		1	2	3	4	5	6 午後休診
2 休日待機 9:00～12:00	3	4	5 終日休診	6	7	8 午後休診	7	8	9	10	11	12	13 午後休診
9	10	11	12	13	14	15 午後休診	14	15	16	17	18	19	20 午後休診
16	17	18	19	20	21	22 午後休診	21	22	23	24	25	26	27 午後休診
23	24	25	26	27	28	29 午後休診	28	29	30 終日休診	31 終日休診			
30	注: 栄養相談は予約制です。前もってキャストに声をおかけ下さい。												

熱の測りかたと入浴について



健康な子どもの体温

- ・体温は1日中同じ温度ではありません。朝は低めで、昼～夕方は高めです。
- ・運動をしたり食事をしたあとは、体温が高くなります。
- ・赤ちゃんは厚着や暖房などの影響で、高めの体温に出ることがあります。おかしいなと思ったら、しばらくしてもう一度測ってみましょう。

正常体温(わきの下)
乳児 36.3～37.4°C
幼児 36.5～37.4°C
学童 36.5～37.3°C



どこで測ったらいいの?

- ・わきの下がよいでしょう。

熱の様子を伝えてください。

- ・いつ何度くらいあったかは大切な情報です。忘れないでメモしておいて、主治医に伝えてください。

病気の時お風呂はどうしたらいいの?

熱があるときは…

- ・熱が高くてつらそうなときは、お風呂はひかえましょう。
- ・熱が一時下がったときに、汗をさっと流してあげると、気持ちがいいでしょう。

熱がなければ…

- ・顔色がよく、食欲や元気もある場合は、咳や鼻水が出ていてもお風呂に入ってよいでしょう。



お風呂と新陳代謝

- ・咳や鼻水が続くからと、何日もお風呂に入らないのは、アカがたまり皮膚の呼吸によくありません。新陳代謝を刺激したり、寝つきをよくするなど効果がありますから、なるべく入れてあげましょう。

『お母さんに伝えたい子どもの病気ホームケアガイド』参考

絵本のしょうかい

かもめさん達がやっている宅配便屋さんはいつも大忙しです。



かもめたくはいびん

作: いいひろし

配達員を探す店長さんの前に現れたのはなんと、空を飛べないペンギンさん...!?
目つきが鋭いペンギンさんで、職場のみんなからもちょっと怖がられてしまいます。でも全然怖いペンギンではなくて、自分が飛べないということを忘れていたり、むしろちょっととぼけたところのあるペンギンさんで憎めない感じです。
シュールな可愛さで、大人も思わず、くすっと笑ってしまう新感覚絵本です。



貸出し用おもちゃが増えました!

貸し出し用おもちゃが2つ、増えました!
遊びたい時はキャストに声をかけてくださいね。

しょうぼうしゃのパズル



完成すると…



おべんとうばこ

