



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151号

平成30年 7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.jpFacebook <https://www.facebook.com/poyopoyodr>

初夏の森フェスタ

スマイルクリエイター
ふじはら

先日、雲南市大東町のかみくの桃源郷で行われた「初夏の森フェスタ」に行ってきました。都合でイベント終盤からの参加でしたが、とても楽しかったです！

まず、抹茶のかき氷、米粉のたこ焼きなどを堪能してから、火おこし体験をしました。木の棒と板で火種を作るのですが、これがなかなか難しい……

両方の手のひらで棒をゴシゴシします。しばらくすると煙が出てきますが、この煙が出る頃にはもう手のひらが痛くなります。

これを7～8回繰り返し、絶妙なタイミングで子どもや主人に変わり、なんとか火種を作ることができました。

火が付いた時は、年甲斐もなく歓声を上げてしまいました！ボタンひとつで火が使える事や先人の知恵に感謝したひとときでした。

その後、「やまめの村」で釣り堀体験をしました。釣るためのアドバイスを聞いた後、いざ、竿を投げます！

すると、すぐにあたりがあり、ぐぐ～っと浮きが沈み、強めにタイミングを合わせると、美味しそうな……いや、立派なやまめが釣れました！

なんと、1時間弱で9匹も釣りましたよ。その場で塩焼きにしてもらい、美味しくいただきました。川魚特有の臭みなどは全くなく、白身がきれいであったという間に平らげてしまいました。

かみくの桃源郷、これからの季節のおすすめスポットです。皆さんも是非、行かれてみてはいかがでしょうか。



目次

☆初夏の森フェスタ

……スマイルクリエイター ふじはら

☆交流会に参加して参りました

……スマイルクリエイター くぼた&ふじはら

☆もぐもぐ広場

☆クリニックからのお知らせ

……診療カレンダー、休診、休日待機、
栄養相談日

☆患者様アンケートより

☆赤ちゃんの日焼け止めについて



交流会に参加して参りました



5月に和歌山県・楽クリニックで行われた成功医院交流会に参加して参りました。研修内容は、ランチョンセミナー、楽クリニックさん施設見学、院長・スタッフワークなどです。

セミナーでは5S活動（整理・整頓・清掃・清潔・躰）についての発表がありました。その活動目的は「院内を使いやすく整理整頓することでスタッフの業務量を減らし、患者様に還元する」です。

大変心が揺さぶられ、ぽよぽよへ帰ってからすぐに5S活動を実行に移しました。研修内容をキャストへ報告し、ぽよぽよの各部屋を整頓する担当を決めました。現在、少しずつ整頓をしている状況です。そして大切なのは、整理整頓された状態をどのようにキープし続けるのか。

また、キレイの基準を考え、今以上に清潔で使いやすい職場にするにはどうしたらいいのかを考えます。5S活動は一人だけの力では成功しません。キャスト一丸となり、行動して参ります。

スマイルクリエイター
くぼた・ふじはら

もぐもぐ広場



ぽよぽよクリニックで【離乳食教室】開催します！

離乳食のおはなしや実際にデモンストレーションを行い、試食もあります。

第4回：7月 4日（水）14：30～16：00

第5回：8月 8日（水）14：30～16：00

第6回：9月 19日（水）14：30～16：00

講師：管理栄養士 伊藤孝子先生

（当院の栄養相談担当の先生です）

応募方法：予約が必要です。

詳しくは、キャストまで
声をおかけ下さい。





★診療カレンダー



2018 年 7 月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
午後休診				全日休診 全日休診		
8	9	10	11	12	13	14
午後休診				午後休診		
15	16	17	18	19	20	21
休日待機 9:00 ~ 12:00		午後休診			栄養相談 (予約制)	午後休診
22	23	24	25	26	27	28
午後休診				午後休診		
29	30	31				

2018 年 8 月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4		
午後休診				午後休診		
5	6	7	8	9	10	11
休日待機 9:00 ~ 12:00	午後休診					
12	13	14	15	16	17	18
お盆休み				栄養相談 (予約制)	午後休診	
19	20	21	22	23	24	25
午後休診				全日休診	全日休診	
26	27	28	29	30	31	
午後休診						

2018 年 9 月

日	月	火	水	木	金	土
						1
						午後休診
2	3	4	5	6	7	8
午後休診				午後休診		
9	10	11	12	13	14	15
午後休診				午後休診		
16	17	18	19	20	21	22
休日待機 9:00 ~ 12:00		午後休診			栄養相談 (予約制)	午後休診
23	24	25	26	27	28	29
午後休診				午後休診		
30						

クリニックからのお知らせ

2018 年 9 月号からぼよぼよキャストが編集します。そのため準備期間として、8 月号を休刊とさせていただきます。大変ご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご了承くださいませ。9 月号、乞うご期待！！

休 診

7 月 6 日（金）～7 月 7 日（土）
：「園学校保健勉強会」出席
8 月 11 日（土）～8 月 15 日（水）
：お盆休みのため
8 月 24 日（金）～8 月 25 日（土）
：日本外来小児科学会へ参加
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いたします。

休 日 待 機

7 月 16 日（月・祝）
8 月 5 日（日）
9 月 17 日（月・祝）
電話受付時間 8：30～11：30
電 話 番 号 0852-25-2581
診 療 時 間 9：00～12：00
必ず前もってお電話ください。

栄 養 相 談 日 （事前予約制）

7 月 20 日（金）
8 月 17 日（金）
9 月 21 日（金）



前もってキャストに声をおかけください。

患者様アンケートより

2018 年 2 月に患者様アンケートを実施させていただきました。皆様から、貴重なご意見・多くの励ましのお言葉ありがとうございました。今回は、アンケートにありました皆様からの順番取りシステム i-CALL の疑問について、おすすめ利用方法をご紹介します。

Q：体調が悪い時に院内であまり待ちたくありません。
おおよその待ち時間が知りたいです。

A：「13 番進むのにおおよそ 1 時間」程度です。ただし患者様の症状によって変化することがございますのでご了承ください。

電話通知、メール通知は 13 番前に届きます。i-CALL の順番取りの画面にあなたの待ち人数はこちらでわかりますというところがあります。これをクリックしていただくと、自分の番号があと何人目かが一目でわかります。下記の画面を度々更新して、現在の状況を確認してください。

順番が近くなりましたら、余裕をもって院内へお越しください。
（13 番以内で順番をお取りになった方、非通知に設定された方には、通知がいきません。順番が近くなりましたら院内へお越し下さい。）

◆ 現在の診療状況	
《最新情報に更新》	
不在・・・案内出来なかった方 不在 4 番	
あと	受付番号
1 人	9 番
2 人	10 番
3 人	11 番
4 人	12 番
5 人	14 番
6 人	15 番
7 人	16 番
8 人	17 番
9 人	18 番
10 人	19 番
11 人	20 番
12 人	21 番
13 人	22 番
14 人	23 番
15 人	24 番
16 人	25 番
17 人	26 番
18 人	27 番
19 人	28 番
20 人	30 番

② 取られた番号の横に、あと何人目かが分かります。

ぼよぼよクリニック 午前診療 順番取り	
当日午前の一般診療を受ける順番をお取り頂きます。	
★症状により、医院へ直接の御連絡を要する場合がございませ。下記「ご案内・お知らせ」をご覧ください。	
★待ち時間について大体の目安をお伝えいたします。「13 番進むのにおおよそ 1 時間」程度です。ただし患者様の症状によって変化することがございますのでご了承ください。	
あなたの待ち人数はこちらでわかります	
◆ 現在の状況	
i ご案内・お知らせ	

① 「あなたの待ち人数はこちらで分かります」をクリックします。

赤ちゃんの日焼け止めについて



Q）赤ちゃんに日焼け止めを塗ったほうがいいの？

A）日焼けは日光の紫外線で起こります。紫外線をたくさん浴びすぎると：

- ①しわやしみの皮膚老化を早める
- ②将来、皮膚ガンを起こしやすくなる
- ③目の病気（白内障、翼状片、網膜のメラノーマというガンなど）を起こしやすくなるということがわかっています。赤ちゃんのうちから、強い日焼けをしすぎないように注意してあげること は、生涯健康で過ごすためにとても大切なことです。

Q）いつ（年齢）から塗ってもいいの？

A）サンスクリーン（日焼け止め）は、小さい赤ちゃんから使うことができます。通常は、病院で健康保険適応のある処方を受けることができませんので、ベビー用や子供用として販売されているものを購入してください。

Q）どんなものを選んだらいいの？

A）低刺激性と書いてあるものを選び、防御指数は、日常生活では SPF15 ～ 20、PA++ 海や山では SPF20 ～ 40、PA++ ～ +++ を目安にしましょう。汗や水で落ちにくい、ウォータープルーフの製品であればなお効果的です。あまり薄く延ばしてつけると効果が低いです。使用後はきちんと洗い落しておくことも大切です。普通の石けんやボディソープで落とせるものが殆どです。購入するときに、洗い方についての商品説明を確かめるようにし、分からないときはお店に尋ねておきましょう。

日本小児皮膚科学会
「こどもの紫外線対策について」
より抜粋