



目次

- ☆キャストのほのぼの日記
ヘルスサポーター ますたに
- ☆クリニックからのお知らせ
お盆休み
栄養相談
イベント中止
もぐもぐ広場開催
出産のご報告
当院の予防接種の方針について
- ☆診療カレンダー
- ☆チェックオンのメールアドレスの登録を
必須といたします！
- ☆WEB問診を入力するには、いくつかの
方法があります！
- ☆予防接種を受けるなら今がオススメです

★キャストのほのぼの日記★

『明日はきっといい日になる』ヘルスサポーターますたに



Stay Home期間中、皆さんはいかにお過ごしでしたか？

私は時間ができたので、家の片づけや庭の草取り、読書、家で出来るトレーニング、子ども達と一緒に料理をするなどたくさんのごことをしました。

期間中に読書をしたいなと思った時、外出もほとんど出来ない状況でしたので家に本が無くて諦めていました。そんな時に高校2年生の娘が「この本すごく人気があるから読んでみたら」と一冊の本を薦めてくれました。本のタイトルは『きっと明日はいい日になる』。SNSでいいね！がたくさんついてたとのことでした。今どきだなと思いつつ、この時期にピッタリのタイトルなので読んでみることにしました。読んでみるとスーッと頭に入ってきて、とても読みやすい本でしたので皆さんにご紹介します。

『きっと明日はいい日になる』 著者 田口久人 PHP研究所



抜粋

- ・たとえ今日がどんなに苦しい日でも明日笑えるかは自分次第
- ・人が求める答えばかり出さなくていい、自分の答えを信じる
- ・誰かが自分を変えてくれるなんて思わないこと、自分を変えるのは自分だけ



【子どもと一緒にいちご大福作り】

一部抜粋してお伝えしましたが、心に響く言葉がたくさん載っています。読むだけで前向きになって、この辛い時期にちょっと見方を変えるだけで心が楽になりました。みなさんも、読んでみられてはいかがですか？

また、お家時間で運動不足解消のため家で出来るトレーニングを実践しました。動画を見ながらやるのですがオススメは「パニトレ」です。韓国のパパパニ先生と一緒にします。辛い時に「がんばってくださいー」と先生がかわいい声で応援してくれるのががんばれます。種類もたくさんあり、7分・14分・20分トレーニング、下半身トレーニングと自分に合ったものを選んでできるところがオススメです。トレーニングでいい汗がでるのでリフレッシュになりますよ(*´▽`*)



【体幹トレーニング中】



Instagram発信中

「ぽよぽよクリニック」で検索
キャストが情報発信します。
Instagram フォローお待ちしております。

クリニックからのお知らせ

お盆休み

2020年 8月13日(木)～8月15日(土)

栄養相談

2020年 8月21日(金)
9月18日(金)

予約が必要ですのでキャストにお気軽にお声をおかけ下さい。

イベント中止

新型コロナウイルスの影響によりイベントを8月まで中止にさせていただきます。

- もぐもぐ広場【離乳食教室】
- にこにこ広場【お母さんの居場所】
- わくわく広場【折り紙教室】
- キッズシアター【職場体験】

もぐもぐ広場(離乳食教室)

2020年9月9日(水) 14:15～15:30

大好評の離乳食教室の再開が決定しました！
離乳食でお困りの方、管理栄養士 伊藤孝子先生が実際に調理しお悩みを解決してくれますよ。予約が必要ですのでキャストまでお声をかけて下さい。

出産のご報告



こんにちは！コンシェルジュのすかいです。
私事ですがこの度、4月に無事に女の子を出産いたしました。おかげさまで母子ともに順調です。7年ぶりの妊娠・出産で忘れていたことが多く思い出しながら日々子育て奮闘中です(´ω`)
今しかないこの時期、精一杯育児頑張ります！

診療カレンダー

August 8 2020							September 9 2020						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1 午後休診	30	31	1	2 午後休診	3	4	5 午後休診
2	3	4	5 午後休診	6	7	8 午後休診	6	7	8	9 午後休診 もぐもぐ広場	10	11	12 午後休診
9	10 山の日	11	12 午後休診	13	14	15	13	14	15	16 午後休診	17	18 栄養相談 (予約制)	19 午後休診
16	17	18	19 午後休診	20	21 栄養相談 (予約制)	22 午後休診	20	21 敬老の日	22 秋分の日	23	24	25	26 午後休診
23	24	25	26 午後休診	27	28	29 午後休診	27	28	29	30 午後休診	1	2	3
30	31	1	2	3	4	5	4	5	6	7	8	9	10

当院の予防接種の方針について

厚生労働省より予防接種の実施については、「新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止に注意する必要がありますが可能な限り予定通り実施できるように」と通知がありました。当院では感染症状のある方は院内に入れないことにしております。

当日は、風邪症状や胃腸炎の方との接触はありませんのでご安心下さい。
引き続き安心、安全を心がけて予防接種を行って参ります。



チェック・オンのメールアドレスのご登録を必須といたします！



[当院は今後メールアドレスの登録を診察の順番取り、予防接種の予約で必須といたします。]
新型コロナ第2波に備えます！メールにて最新の情報を確実に患者様にお伝えして安心して診療を受けていただく為です。☆診療上の大切なお知らせ ☆予防接種の情報やご案内 ☆重要なお知らせ等情報を発信していきます。2020年8月1日～メールアドレスのない方は、チェックオンのご利用が出来なくなります。ご登録をお願いいたします。

チェックオンの午前診療・午後診療・予防接種を選択した次のページを下の方にスクロールしてください。

設定方法

WEB問診を入力するには、いくつかの方法があります！

☆チェック・オンで順番を取った流れでそのままWEB問診を入力する

☆チェック・オンの午前診療・午後診療を選択した次のページを下の方にスクロールしていき、【WEB問診を回答する】を選択して入力する

予防接種を受けるなら今がオススメです

新型コロナウイルス感染症以外にも、風邪や胃腸炎などの流行しやすい冬季に比べると、今が予防接種を受けるには良いチャンスです！

母子手帳を確認していただき、接種出来るワクチンはお済ませいただきますようオススメします。いつでも電話にてご相談を承ります。(0852-25-2581)

☆1歳までに済ませるワクチン

ヒブ(3回)、肺炎球菌(3回)
B型肝炎(3回)、四種混合(3回)
BCG、ロタ(2回/任意)

☆1歳になったらするワクチン

ヒブ、肺炎球菌、MR(麻疹・風疹混合)
水痘、おたふく(任意)

☆1歳半ころにするワクチン

四種混合、水痘

☆3歳になったらするワクチン

日本脳炎(2回)

☆年長のころにするワクチン

MR(麻疹風疹混合)、おたふく(任意)
不活化ポリオ(任意)