



目次

★キャストのほのぼの日記
スマイルクリエイター しおの

★クリニックからのお知らせ

- ・栄養相談
- ・もぐもぐ広場
- ・MR2期（麻疹風疹混合ワクチン）の接種はお済みですか？
- ・予防接種の体調確認について
- ・日本脳炎ワクチン予約停止について

★診療カレンダー

★患者様満足度アンケート
〈患者様のお声に対する回答〉

★おりがみ先生のわくわくコラム6

★キャストのほのぼの日記★ 『あたらしい生活スタイル』

スマイルクリエイター
しおの



昨年から新型コロナウイルスの感染対策で、ステイホームを心がけています。コロナ流行前と比べて私の生活は劇的に変化しました。今回はその様子をお話します。

●食事に変化

以前は毎日スーパーに寄ってお惣菜を買って帰るという生活をしていましたが、今は買い物に行く回数を減らしています。食材を買いだめして自宅で料理を頑張っています。食材が長持ちする保存方法を調べるのがマイブームです。キノコ類は冷凍をするとうまみや栄養が増します。大根はイチチョウ切り、輪切りなど用途別にカットして冷凍しています。冷凍すると味のしみ込む時間の短縮になるそうです。カットして保存しておくとても便利で、お味噌汁などに手軽に入れることができます。以前より栄養満点の食事が摂れています。

●運動で心と身体に変化

自粛期間中に自宅で出来る運動を始められた方も多いと思います。私は昨年ヨガのオンラインレッスンを受けています。ヨガは動く瞑想といわれていて、深い呼吸と視線に意識して行います。私は体が硬いのでヨガは避けてきましたが、集中して自分と向き合えるので意外とできなかったポーズが出来るようになる喜びが癖になります。深い呼吸（鼻呼吸、複式呼吸）をすると肺機能を高めるばかりじゃなくリラックス効果も得られるそうです。心も身体も落ち着き良い睡眠も得られます。

私は栄養・運動・睡眠に気をつけて免疫カアップを目指しています。コロナで出来ないことも増えましたが、少しでも楽しい事を見つけて乗り切りたいと思います。



肉、野菜、キノコを冷凍保存



英雄のポーズ1



瞑想中(ー_ー)

みんなでコロナを乗り越えましょう！！



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。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

栄養相談

2021年3月19日（金）
2021年4月16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。

もぐもぐ広場（離乳食教室）



2021年 3月 17日（水）14:15~15:30
2021年 4月 14日（水）13:45~15:30

離乳食でお困りの方、管理栄養士 伊藤孝子先生が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。

MR2期（麻疹風疹混合ワクチン）の接種はお済みですか？

H26年4月2日～H27年4月1日生まれの方は令和3年3月末までに接種なさってください。この時期を過ぎると公費で接種できなくなります。お早目のご予約をお待ちしております。

予防接種・健診の事前の体調確認はメールにてさせていただきます。

令和3年2月よりWeb問診でご回答いただくようになりました。予約前日に登録されているアドレスに【コロナ対策ご協力お願い】としてメールにて簡単な問診のURLをお届けします。アクセスしていただき、ご回答をお願いします。

診療カレンダー

March 3 令和3年 2021

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

April 4 令和3年 2021

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

日本脳炎ワクチン予約停止について

日本脳炎ワクチンが全国的に品薄になっています。12月頃まで続くとのことです。
★現在、新規のご予約は停止させていただいております。予約の再開はワクチンの納入状況が安定いたしましたらお知らせいたします。なお、公費接種期間（※）の期限が迫っている方は電話にてご相談ください。

- （※）公費接種期間 ●日本脳炎1期の3回を7歳5か月までに接種する
 - 日本脳炎2期を12歳11か月までに接種する
- 公費期間などご不明な点は、キャストまでご相談下さい。



患者様満足度アンケート〈患者様のお声に対する回答〉

2020年秋に、メールにて患者様満足度アンケートを実施いたしました。ご協力ありがとうございました。患者様より多くいただいたご意見へのご回答や、いただいていた嬉しかったお言葉を紹介させていただきます。



WEB問診を入力するのに時間がかかる、子どもがしんどい時や緊急時に入力するのは大変

いつもWEB問診のご入力をありがとうございます。WEB問診は、キャストがお子様のご様子を事前に把握するために、重要なものです。何卒ご理解いただき、診察にいらっしゃる前にご入力をお願いいたします。WEB問診入力後に訂正などがあれば、ヘルプサポーターからの電話でのご様子確認の際におっしゃってください。また、お子様の様子がいつもと違うなどあれば、お電話にてご相談ください。



チェックオンの呼び出しがあってから診察までの時間が長い、体調が悪い子どもと長時間、車中待機はつらい

お子様の体調が悪い中、大変申し訳ございませんでした。現在、チェックオンの呼び出しは、ご自身の順番の3番前になったら届くように設定しております。また、高熱が続く、嘔吐や下痢が頻回、ぐったりしているなどの症状で、当院駐車場に早めにお着きになられた場合は、到着されたことを当院までお電話にてお伝えください。



電話が話し中でなかなかつながらない

ご不便をおかけして大変申し訳ございません。電話回線を増設いたしました。また、ヘルプサポーターからの電話でのご様子確認の際は、発信専用スマホを使用しております。つながりやすくするために、今後も対処してまいります。



おりがみ先生のわくわくコラム その6

こんにちは。楽しく折り紙折っていますか？
今月は「折り紙を折る紙」について
お話をしようと思います。



みなさんは折り紙を折るときどんな紙を使っているのでしょうか？
普通はお店で売っている15cmの折り紙を使うことが多いと思います。
「折る」ことに適していてとても使いやすいですね。
それ以外にも色々な種類の紙があるので紹介します。

【和紙】

色々な柄や色があり、折った物もその柄で楽しむことができます。和紙はとても強く何回折っても破れることがありません。折りが細かく小さくなくても破れたりちぎれたりすることがあまりないです。反面強すぎ折っても折り筋が戻ってしまったりすることもあります。しっかりと折り筋を付けることが必要ですね。

【ホイル紙】

お店で売っている折り紙の中に1~2枚入っている金色や銀色のピカピカの紙です。少ししか入っていないので宝物みたいに最後までなかなか手が出ないアレです(笑)この紙はとても薄く、折り筋がはっきりと付きやすいので折りが何重にも重なる様な複雑な折り紙を折るときにはとても使いやすいです。反面折り筋が付きやすいことはシワになりやすいともいえます。

同じ作品でも普段とは違う紙で折るとまた雰囲気違って見えるかもしれませんね。
ここでは紹介していない種類の紙もたくさんあるので、色々な紙で折ってみるのも楽しいですよ。それでは楽しく折り紙折ってくださいね！



いただいていた嬉しかったお言葉を紹介します

・いつもお世話になっております。今までにない環境になってしまい、病院へ行くのも躊躇してしまうのですが、ぽよぽよクリニックさんの徹底した感染対策で安心して診察に行くことができています！こちらも必要のない受診は控えておりますが、やはり小さな子どもなので何が起るかわかりません。ぽよぽよクリニックさんがかかりつけ医でよかったです。

・子どもが具合が悪いと、母は看病で大変です。でも、病院に行ってもぽよぽよ先生の優しいお顔を見るだけで安心します。丁寧に聞いて診察してくださるので、いつも本当に感謝しています。キャストの皆さんも本当に暖かくて元気で、ホッとします。質問した事にも丁寧に教えて下さり安心します。松江に引っ越しして、いい病院に巡り合えた事に感謝しています。

アンケートのご協力ありがとうございました。

貴重なご意見や激励のお言葉をたくさんいただき感謝しております。

いただいたご意見は、私達が見失いかけていた大事なことに気付かされ、気持ちを新たに出来ました。

また、たくさんの方の激励のお言葉には元気をいただきました。「みんなで頑張ろう！コロナを乗り越えよう！」と更に団結致しました。

急いで改善すべき点は既に対応させていただいております。待ち時間ではモニタリングを数回実施し課題を探りました。キャスト一同、待ち時間短縮にむけて日々試行錯誤して努力しております。

診療スタイルが変わり皆様にはご不便をおかけしている点もあります。安心安全を第一に考え地域の皆様によりよい医療を提供できるよう、精進してまいります。また、お母さんやお子さんともっと触れられるように探索しながら進んでいきます。

立ち止まらないぽよぽよクリニックを今後ともよろしくお願いたします！

「梅の木とウグイス」



「梅の花とウグイス」



「楽しいひな祭り」

