



## 目次

- ☆キャストのほのぼの日記  
スマイルクリエイター はた
- ☆クリニックからのお知らせ
  - ・栄養相談
  - ・もぐもぐ広場
  - ・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。
  - ・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
- ☆スープジャーを使って簡単お粥！
- ☆おりがみ先生のわくわくコラム7
- ☆松江市GCGについて
- ☆花粉症がシーズンです

## ★キャストのほのぼの日記★ 『stayホームの中での過ごし方』

スマイルクリエイター  
はた

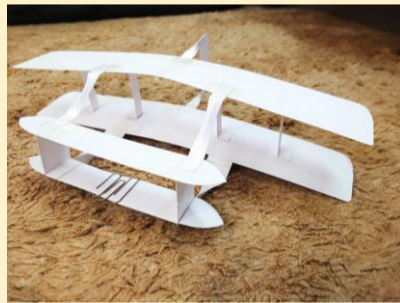


コロナウイルスが流行し、外出をしたり遊びに行ったりすることを控えるようになり、家の中で過ごすことが多くなりましたね。みなさんはどのように過ごされていますでしょうか？

私は休日などに友人と遊びに行くことがなくなり、家で過ごすことが多くなりました。そんな時に家ですることはといえば紙工作です。

この紙面では毎月折り紙コラムを掲載させていただいております。今回は番外編ということで紙工作のお話をしたいと思います。

まず一つ目は「紙飛行機」です。折り紙でも紙飛行機は作れますが、これは厚紙でパーツを作り貼り合わせて作った紙飛行機です。りんぺい先生という紙工作作家さんのデザインで、形はライト兄弟が作った「ライトフライヤー」を模しています。ちゃんと飛ばせることもできる、作って遊べる紙工作です。



【紙飛行機】

作成時間は2時間

作る時のポイントは細かいところまで丁寧に作りこと！

二つ目は立体ポップアップカードです。こちらは月本せいじさんという作家さんが考案されたペーパーラフトで、畳んだ真っ平のカード状態から一瞬で立体になるものです。色々な形があって作って飾って両方楽しめます。

まだまだ家の中で過ごす時間が多い中ですが、みなさんもこんな楽しみ方はいかがでしょうか



【ポップアップカード】

作成時間は4個で1週間くらい



クリニックに飾ってありますのでご覧ください

奥には何が隠れているかな？



### 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4月16日（金）  
2021年5月21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 4月 14日（水）13:45～15:30  
2021年 5月 12日（水）13:45～15:30  
2021年 5月 19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。最初の30分はにこにこお話タイムを行います。

### 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【コロナ対策ご協力をお願い】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

April 4 令和3年 2021							May 5 令和3年 2021						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1	2	3 午後休診	25	26	27	28	29	30	1 午後休診
4	5	6	7 午後休診	8	9	10 午後休診	2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6	7	8 午後休診
11	12	13	14 午後休診 もぐもぐ広場 (予約制)	15	16 栄養相談 (予約制)	17 午後休診	9	10	11	12 午後休診 もぐもぐ広場 (予約制)	13	14	15 午後休診
18	19	20	21 午後休診	22	23	24 午後休診	16	17	18	19 午後休診 もぐもぐ広場 (予約制)	20	21 栄養相談 (予約制)	22 午後休診
25	26	27	28 午後休診	29 昭和の日	30	1	23	24	25	26 午後休診	27	28	29 午後休診
2	3	4	5	6	7	8	30	31	1	2	3	4	5

### 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。品薄は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。



## スープジャーを使って簡単お粥！

もぐもぐ広場で伊藤先生が説明されるスープジャーを使ってお粥作り♪  
とっても簡単にできますのでご紹介します。今回は10倍粥です。



水 300ml  
お米 大さじ2杯



お米を洗って30分  
おきます



沸騰させます



一度スープジャーに入れて  
(スープジャーを温めます)  
再び鍋に移し沸騰させます



蓋をして30分～40分  
置きます



出来上がり！

離乳食の開始は10倍粥から始まります。  
スープジャーで作るとお出かけする時にも  
便利です。

月齢に合わせてお粥が作れますので試して  
みてください。



## 松江市BCG予防接種について

令和3年4月より松江市BCG予防接種が個別接種に変わります。

ぽよぽよクリニックでは東出雲町や松江市外などのお子さまに対し、  
約10年前からBCGの個別接種を行っており、十分な経験がございます。

どうぞ安心してご利用下さい。

〈対象〉

【松江市より保護者様へのご案内】

①令和2年8月生まれ～令和3年1月生まれ  
令和3年3月中旬～4月にかけて、個別接種  
の案内通知を送付します。

②令和3年2月生まれ以降  
予防接種券送付時（出生月の翌月）に  
あわせて、個別接種の案内を送付します。

③令和2年7月生まれ  
（集団接種：令和3年3月予定）BCG未接種者  
令和3年4月頃、個別接種の案内通知を  
送付します。

※松江市より案内が送付されます

通常の予防接種と同様に、WEBサイトまたはお電話にて予約をしてい  
ただき、接種ができます。他の予防接種との同時接種も可能です。

## おりがみ先生のわくわくコラム その7

今回で7回目となる「わくわくコラム」。  
このコラムを読んでくださったお子さんからステキな  
折り紙をいただきました。とても嬉しかったので、皆  
さんにもご紹介いたします。



お名前は、たーくん。うさぎ、犬、恐竜、ランドセル、ぽよぽよちゃんな  
どをいただきました。うさぎ、犬、恐竜は、ちゃんと立つことが出来ます。  
ランドセルは中に本が入っていたりと、とても細かいところまで折られてい  
て感動しました。ぽよぽよちゃんは、よく観察して羽やハートまで折られ  
ていてクオリティの高さに驚きました

皆さんからもすてきな作品をお待ちしています(\*^-^\*)

【たーくんの作品】



うさぎや犬



恐竜やランドセル



ぽよぽよちゃん

そっくりに作ってくれて  
ありがとう♡  
とても上手ですね！  
是非、作り方を教えて欲  
しいです♪



## 花粉症がシーズンです

この時期に花粉症で悩まれてる方も多いと思います。晴れた日や風の強い日などに鼻や目の症状が  
出る方は花粉症かもしれません。症状が強くなる前に治療を始められることをお勧めします。幼児  
でも花粉症になることがあります。当院でもお子さんが多くいらっしゃっています。必要な場合は  
血液検査で調べることが出来ます。

