



★キャストのほのぼの日記★ 『自宅を楽しむ』

スマイルクリエイター
ふじはら



目次

- ★キャストのほのぼの日記
自宅を楽しむ
- ★クリニックからのお知らせ
 - ・栄養相談
 - ・もぐもぐ広場（離乳食教室）
 - ・日本脳炎ワクチン予約停止について
 - ・診療についての重要なお知らせ
- ★診療カレンダー
- ★赤ちゃんの日焼け止めについて
- ★メールが届かない方はご確認ください
- ★第10回キッズシアターぽよぽよ開催
- ★おりがみ先生のわくわくコラム9

みなさん、こんにちは。
最近、いかにストレスなく快適に過ごすか日々試行錯誤
誤っています！

【茹で野菜】

当院のもぐもぐ広場（離乳食教室）の講師、管理栄養
士の伊藤先生のようなお料理テクニックの中で、私が
よく使っているのが「茹で野菜」です。

野菜が安い時に買ってきて、その日のうちにカットし
て茹でます。茹でた野菜を水にさらし、優しく水を
きいたらタッパーに入れて冷蔵保存します。
この茹で野菜は万能なんです♪

- ★好きな野菜と混ぜて酢の物やおひたし
- ★納豆と混ぜ合わせる
- ★味噌汁に入れる
- ★卵焼きに入れる

いくらでもバリエーションは広がり、食卓が彩られま
す！また、食事作りの時短にもなります(^_^)♪



【お花】

昨年のニュースレターでもお伝えしましたが、
自宅の庭にある多肉植物「七福神」の花が今年
も咲きました！かわいいオレンジとピンクで彩
られた花に癒やされています。



【メダカちゃん】

数年前から金魚やメダカを飼っています。
とくにメダカには愛着があり、「メダカちゃん
～、ご飯ですよ～」と言いながらえさをあげる
私の姿を見て、家族がひいています（笑）



メダカちゃん



Withコロナの時代、日常に小さな幸せがあふれるよう、日々のほんのささいなことを
見つめ直すと、意外なところにスマイルポイントがあるかもしれませんね！

Free wi-fi
ご利用いただけます

ぽよぽよ先生、キャスト全員
コロナワクチン2回接種終了
しております。

クリニックからのお知らせ

栄養相談

2021年6月18日（金）
2021年7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 6月 16日（水）13:45～15:30
2021年 6月 30日（水）13:45～15:30
2021年 7月 21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。

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。

診療カレンダー

June 6 令和3年 2021						
日	月	火	水	木	金	土
30	31	1	2	3	4	5
			午後休診			午後休診
6	7	8	9	10	11	12
			午後休診			午後休診
13	14	15	16	17	18	19
			午後休診 もぐもぐ広場 (予約制)		栄養相談 (予約制)	午後休診
20	21	22	23	24	25	26
			午後休診			午後休診
27	28	29	30	1	2	3
			午後休診 もぐもぐ広場 (予約制)			
4	5	6	7	8	9	10

July 7 令和3年 2021						
日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	1	2	3
						午後休診
4	5	6	7	8	9	10
			全日 休診			午後休診
11	12	13	14	15	16	17
			全日 休診		栄養相談 (予約制)	午後休診
18	19	20	21	22	23	24
			全日 休診	海の日	スポーツの日	午後休診
25	26	27	28	29	30	31
			全日 休診			
1	2	3	4	5	6	7

診療についての重要なお知らせ
★7月以降、水曜日を全日休診とさせていただきます。
(もぐもぐ広場などのイベントは開催します)

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、しわやシミの皮膚老化を早める、将来皮膚がんを起こしやすくなる、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）をお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も大切なことです。つまり、赤ちゃんも日焼け止めを使用した方が良いでしょう！



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。病院で処方するクスリではありませんので、ベビー用や子供用として販売をされているものを購入して下さい。



Q. どんなものをえらんだらいいの？

A. 「子ども用」の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++~+++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。あまり薄く伸ばしてつけていると効果が低いです。使用後はきちんと洗い落とし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。

メールが届かない方はご確認ください

メールアドレス登録のご協力ありがとうございます！
ぽよぽよクリニックでは、ご登録いただいたメールアドレスにワクチン予約のご案内、お知らせ等重要な情報を配信しております。また予防接種、健診のご予約の方には前日に体調確認の問診をメールにて送信しております。メールが届かない方はご確認ください。

【メール設定について】

- 1) 迷惑メールのBOXをご確認ください。
間違っていて振り分けられている事があります。
- 2) ドコモ、au、ソフトバンクのキャリアメール（@docomo.ne.jpなど）をご登録の方
迷惑メール設定をされていませんか？
ドメイン指定をしてメールを受信できるようにしてください。
「mdja.jp」を許可してください。
URLの入ったメールを受信できるようにしてください。
- 3) iPhoneをご利用の方でiCloudのメールをご登録の方
本体の設定で有効になっていますか？
本文にURLの入ったメールは迷惑メールと認識するようです。
PCで設定するか、iCloud以外のメールに登録変更をお願いします。
- 4) 「ahamo」「povo」「LINEMO」に変更された方
キャリアメールは使えなくなります。
メールアドレスの変更をおねがいします。
ご不明な場合は、携帯会社にお問い合わせください。



【チェックオンのメールアドレス確認、変更方法】
「午前」「午後」「予防接種」を選択後
「メールアドレス・電話番号を登録・変更する」にて
確認、変更をお願いします。



『第10回キッズニアぽよぽよ』開催のお知らせ

私達はお仕事体験を通して「命の大切さ」「お仕事で大切にしていること」等を子ども達に伝えたいと思っています。お仕事体験はドクター・ヘルプサポーター・スマイルクリエイターの3部門です。多くの子ども達に参加していただきたいと思い2部構成と致しました。皆さんの応募をキャスト一同お待ちしております。

日時 8月4日（水）
第1部 13:00~14:30
第2部 15:00~16:30

対象年齢 小学校1年生~6年生
募集人数 第1部 6名 第2部 6名
応募期間 6月1日 ~ 6月30日

応募方法 受付またはお電話にて応募ください

- ・お子さまのお名前
- ・生年月日
- ・洋服のサイズ（白衣の準備のため）
- ・住所
- ・保護者の方のお電話番号をお知らせください。

- ◆応募者多数の場合は、厳正な抽選にて決定しご連絡を差し上げます。
- ◆ご兄弟でも一緒に参加できない場合がございます。
- ◆第1部、第2部はお選びいただけませんので、どちらも参加可能な方の応募をお願いします。



【応募の際は必ずご確認ください】

付き添いの方でのビデオ撮影はしていただいて構いませんが、お仕事体験ですので周りでそっと見守ってあげてくださいね。

※こちらで撮影した映像や画像をWEBサイトや学会やニュースレター等に使用させていただきます。ご了承くださいませ。

【感染対策について】

- 以下に該当される方は参加をご遠慮ください。
参加されるご本人と同居の大人の方、付き添いの方
- ① 1週間以内に風邪症状や発熱がある。
 - ② 2週間以内にコロナウイルス感染症の方や濃厚接触者との接触がある。
 - ③ 2週間以内に山陰をのぞく県外や国外に行った。

※参加が決定された後に以上の3項目に該当された場合は、
当院へ連絡をお願いします。

換気、消毒を徹底し密を避けて行います。
三密を防ぐため付き添いは、1名とさせていただきます。

参加当日はマスク着用にご協力ください。



おりがみ先生のわくわくコラム その9



こんにちは。楽しく折り紙折っていますか？
今回は折り紙の「題材」についてお話をします。

皆さんは何の折り紙を折るのが好きですか？
動物、植物、昆虫、はたまた空想上の生物などいろいろなものがありますね。

私が好きな折り紙は花と折り鶴です。バラ桜などはとても華やかで、これまでもたくさん折りました。その中でも特に好きなのが川崎敏和先生のバラの折り紙、「カワサキローズ」です。
一枚の紙が立体的なバラになり、何個も作っています。一つ作成するのにかかる時間は15分です。

他にも好きな折り紙としてアジサイがあります。これも毎年6月になると作ってクリニックに飾っています。アジサイの花は7枚の折り紙を使用しており、一つ作成するのに2日間かかります。
お花は葉を添えると一段ときれいですよ。

今年も院内に飾っていますので是非ご覧になってください。

折り鶴は、普通の折り鶴も好きなのですが、少し変わった折り鶴を折って楽しんでいます。これらの変わり種折り鶴については、また次回ご紹介しようと思います。

皆さんの好きな折り紙は何でしょう。好きな物をたくさん折ることで折り紙も上達しやすくなりますよ。

それでは楽しく折り紙折ってくださいね。



【カワサキローズ】



【あじさい】