



## 目次

★キャストのほのぼの日記  
わくわくアシスタントたくさ

★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）
- ・休診のお知らせ

★診療カレンダー

★新型コロナウイルス感染症  
5類移行後の自宅療養等の目安について

- ・診察方法変更点について
- ・マスク着用について

★イベントのお知らせ

- ・キッズシアターぽよぽよ
- ・わくわく教室～おりがみ教室～

## ★キャストのほのぼの日記★

### 【ぽよぽよ先生ハーフマラソン完走！】

わくわくアシスタント  
たくさ



皆さん、ニュースレター5月号をご覧いただけましたでしょうか？今回は続編でぽよぽよ先生のマラソン大会のレポートです。

5月14日に開催されました「大山町名和マラソンフェスタ2023」にぽよぽよ先生が参加しました。私は応援と車のドライバーで同行。

ぽよぽよ先生は、この大会に向け練習を計画してコツコツとランニング。大山町へ向かいコースを試したりと4年振りの大会へ備えておりました。ラストの練習は5月10日で大山町へ。気温が高く熱中症のリスクもあるので夕方に14キロ練習ラン。タイムを計測して「この調子なら完走できそう！」ととても嬉しそうでした。

1週間前から天気予報のチェックに余念がないぽよぽよ先生。当日は曇りで一安心。会場に向かい準備運動を終えて、ぷーさんの被り物をしていよいよスタート！2時間35分で完走しました。制限時間の5分前でしたが何とか目標達成をして、良い笑顔。

大会の夜はビールで乾杯！翌日から数日間、コロナ定性検査で陰性を確認して出勤したぽよぽよ先生でした。

ぽよぽよ先生にインタビュー！！

Q 4年振りのマラソン大会はいかがでしたか？

A コロナ禍の3年間は月1回のマンスリーランナーになっていて、めちゃくちゃスピードが遅くなっていました。3月からにわかウィークリーに練習を始め14キロの練習ランを11本行って制限時間の5分前に何とか完走することが出来ました。応援してくださる皆さんと同行してくれる奥さんに感謝です(^\_^) 練習は裏切らなかったです！



【最後の長～い上り坂】

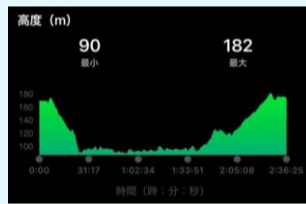


【ハーフマラソン完走】



【ぽよぽよ先生の練習中、私はウォーキング】

Free wi-fi  
がご利用になれます



【マラソンコースと高低差】

## クリニックからのお知らせ

### 栄養相談

6月16日（金）  
7月21日（金）  
予約が必要です  
キャストに声をおかけください。



### もぐもぐ広場（離乳食教室）



6月21日（水）10:10～12:00  
7月12日（水）10:10～12:00

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まいります。予約が必要です。キャストまでお声をおかけ下さい。

### 休診のお知らせ

6月15日（木）は、第14回しまね思いやり塾主催のため休診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よろしくお願いいたします。



## 診療カレンダー



June 6 令和5年 2023

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1	2	3
						午後休診
4	5	6	7	8	9	10
			休診			午後休診
11	12	13	14	15	16	17
			休診	休診 第14回しまね思いやり塾	栄養相談 (予約制)	午後休診
18	19	20	21	22	23	24
			休診			午後休診
25	26	27	28	29	30	1
			休診			
2	3	4	5	6	7	8

July 7 令和5年 2023

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



新型コロナウイルス感染症の5類感染症移行後の自宅療養等の目安について



<症状がある場合>

- ①発症し4日目以前に症状軽快  
例) 3日目に症状が軽快した場合

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	~	10日目
			症状 軽快	24時間		療養 解除		マスク着用を推奨

- ②発症し5日目以降に症状軽快

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	...	X日目	X+1日目	~	10日目	
							症状 軽快	24時間	療養 解除		マスク着用を推奨

<家族が感染した場合の同居者（自宅待機の必要なし）>

最終接触日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	外出時に自身の体調に注意						
	手洗いやマスクの着用を推奨						

当院での2023年5月8日以降の  
新型コロナウイルス感染症陽性者、  
家族が感染した場合の同居者の診察方法  
変更点について

- ・車中診察をさせていただきます。
- ・院内へお入りいただけるのは左図の療養解除になってからです。  
※マスク着用が難しいお子さまは、療養解除10日以降に院内にお入りいただけます。
- ・予防接種は、療養解除から2週間経過後から接種可能です。

マスク着用について

マスクの着用は、自分が感染しないためだけでなく、周りの方に感染させない有効な手段の一つです。  
当院へお越しの際は、マスク着用のご協力をお願いいたします。



イベントのお知らせ

ぽよぽよ

夏休み2大スペシャルイベント開催決定！！



しょうがくせい      なつやす      じゅうけんきゅう      さくひんづく      りょう  
小学生のみなさん、夏休みの自由研究や作品作りにぽよぽよクリニックを利用しませんか？  
おうぼ      ま  
ご応募、お待ちしております！

キッズニアぽよぽよ

「ぽよぽよクリニックでのお仕事ってなんだろう？」  
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」をお伝えします。  
仕事内容は、ドクター・ヘルスサポーター・スマイルクリエーターの3部門です。

- 日時 8月2日(水) 9:00~11:00
- 募集人数 小学1年生~6年生 12名
- 応募期間 6月5日(月)~6月30日(金)
- 応募方法 お電話、受付にてご応募ください  
・お子さまのお名前  
・生年月日  
・身長(10cm刻み)  
・住所  
・電話番号



【ご応募の際は必ずご確認ください】

- ・応募多数の場合は、厳正な抽選にて決定し、郵送にてご連絡申し上げます。
- ・ご兄弟でも一緒に参加できない場合がございます。
- ・動画や写真撮影はしていただいて構いませんが、体験中はそっと見守ってあげてください。
- ・当院で撮影した映像をWEBサイトやニュースレター、学会等で使用させていただきます。ご了承くださいませ。
- ・付き添いは1名です。
- ・マスク着用のご協力をお願いいたします。
- ・イベント当日に体調不良がある場合は、参加をご遠慮ください。

わくわく教室 ~おりがみ教室~

「夏休みの自由工作を折り紙で作ってみよう！」  
みんなで折り紙を折って、楽しい夏休みの思い出作りをしませんか？ 講師はスマイルクリエーター桑です。  
折り紙の好きなお友達、集まれ！

- 日時 8月5日(土) 14:00~16:00
- 募集人数 小学1年生~6年生 10名
- 応募期間 6月5日(月)~6月30日(金)
- 応募方法 お電話、受付にてご応募ください  
・お子さまのお名前  
・生年月日  
・住所  
・電話番号



日本折紙協会認定  
折り紙講師



【ご応募の際は必ずご確認ください】

- ・応募多数の場合は、厳正な抽選にて決定し、郵送にてご連絡申し上げます。
- ・ご兄弟でも一緒に参加できない場合がございます。
- ・動画や写真撮影はしていただいて構いませんが、体験中はそっと見守ってあげてください。
- ・当院で撮影した映像をWEBサイトやニュースレター、学会等で使用させていただきます。ご了承くださいませ。
- ・小学1年生~3年生までのお子さまには大人の付き添い1名お願いいたします。  
4年生~6年生の付き添いは必要ではありません。
- ・マスク着用のご協力をお願いいたします。
- ・イベント当日に体調不良がある場合は、参加をご遠慮ください。

※1週間以内に発熱や風邪症状がある方、新型コロナウイルス感染症の方と接触があった方は院内にお入りいただけません。詳しくはキャストまでご確認ください。