



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（離乳食教室）
- ・休診のお知らせ

★診療カレンダー

★ご協力をお願い

★RSウイルス感染症について

★しまね思いやり塾を開催しました

★おりがみ先生のわくわくコラム その30



★キャストのほのぼの日記★

スマイルクリエイター
しおの



【「ヨシタケシンスケ展かもしれない」へ出かけてきました】

4月8日～5月7日に倉吉博物館で開催されました『ヨシタケシンスケ展かもしれない』へ出かけてきました。ヨシタケシンスケさんは『リンゴかもしれない』でデビューされた絵本作家さんです。ヨシタケさんの絵本はクスッと笑える絵本が多くて大好きです。子ども達はもちろん、大人も楽しめる本が多いですね。展示会の一部をご紹介します。

★案内板

かわいい案内板がいたるところにあり、わくわくが止まりませんでした(^_^)一つ一つの作品への想いがあふれていました。



★スケッチ

ヨシタケシンスケさんは、小さな手帳に何気ない日常を切り取りスケッチをされているそうです。1万枚を超えるスケッチの中から2000枚が展示されてます。笑えるスケッチもあれば、とても深い言葉もあり、時間を忘れるくらい夢中で見ていました。

独特の着眼点や私たちが気付かないようなことも絵本で表現されると、あんなに楽しい「ヨシタケワールド」になるのだと思います。

★直筆で書かれた付箋

展示物には直筆で書かれた付箋が貼ってあります。

★体験コーナー

作品の世界を体験できるコーナーがあり、楽しい仕掛けがたくさん施されていました。

大人も子どもも楽しんで欲しいと思う気持ちが伝わってくる展示会です。今まで気がつかなかった世界が私にも見つけることができそうな気持ちになりました。

©Shinsuke Yoshitake

Free wi-fi
がご利用になれます



クリニックからのお知らせ

栄養相談

7月21日（金）
8月25日（金）
予約が必要ですので
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）

7月12日（水）10:10～12:00
8月9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。予約が必要ですのでキャストまでお声をおかけ下さい。

休診のお知らせ

8月14日（月）～15日（火）は盆休みとさせていただきます。
16日（水）は定期の休診となっております。長期のお休みになり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

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 休診	6	7	8 午後休診
9	10	11	12 休診	13	14	15 午後休診
16	17 海の日	18	19 休診	20	21 栄養相談 (予約制)	22 午後休診
23	24	25	26 休診	27	28	29 午後休診
30	31	1	2	3	4	5

August 8 令和5年 2023

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

ご協力をお願い

診察でご来院の患者様は、クリニックの駐車場にお着きになられましたら、当院へ必ずお電話をお願いいたします。このお電話で来院確認とさせていただきます。

【症状について】

咳や鼻水、鼻づまりなど風邪の症状で始まりますが、次第に咳がひどくなり、ゼイゼイと苦しそうな息になっていきます。ゼイゼイが治まっても痰が絡んだ咳がしばらく続きます。

高熱がでることもあります。1日のうちで、上がったたり下がったりして、1週間程度続くこともあります。

RSウイルスに効く薬はありません。それぞれの症状の対症療法を行っていきます。

当院では2,3日おきに受診していただき、経過を見させていただいております。

特に6ヵ月未満の赤ちゃん、未熟児や生まれつき心臓病があるお子さんなどは重症になりやすい傾向があります。重症になった時は入院して酸素投与が必要になることもあります。



【家庭で気を付けること】

- 呼吸が苦しそうなときは、背中を優しくたたいたり、起こすように抱っこしてあげてください。
- 鼻が詰まっているときは、鼻水を吸い取ってみましょう。
- 部屋が乾燥しすぎないようにしましょう。
- 母乳やミルクは1回量を少なくして、何回にも分けて与えましょう。
- 飲んだ量やおしっこの回数などをメモしておいてください。
- 病状の変化を見極めることが大切です。主治医の指示通りに受診してください。

【こんな時はもう一度診察を】

- ゼイゼイ、ヒューヒューの音が強くて苦しそう。
- 胸やお腹をペコペコさせて息をしている。
- 顔色がよくない。
- 母乳やミルクののみが悪い。



日本外来小児科学会編著【子どもの病気ホームケアガイド】より抜粋

【検査について】

鼻に綿棒を挿入し鼻水をぬぐって検査をします。周りで流行がある場合や発熱しゼイゼイしている場合など、医師が必要と判断した場合検査を行います。

しまね思いやり塾を開催いたしました

6月15日（木）にテクノアークしまねにて、『第14回しまね思いやり塾ワンデイミニ』を開催しました。約4年ぶりとなる今回は、ぽよぽよクリニックのキャストを含め医療機関2施設と一般企業1施設の方の18名の参加がありました。

高塚人志先生を講師にお迎えして『人間力とコミュニケーション力を高める』というテーマに沿っての体験セミナーです。

指示に従って白い紙に図形を書くワークでは、同じ情報を受け取っても一人一人受け止め方が違うことを学びました。違いを認めることや他者に関心をもつことの大切さを改めて感じました。2人1組のワークでは、電話で図形を伝えるワークや尖った鉛筆を2人で運ぶワークなどを行いました。相手の気持ちを考えて言葉を届けたり、お互いを思いやることを学びました。

6人1組のグループワークでは、バラバラになったピースを使って同じ図形を作るワークや、それぞれ個人の考えを出し合い、話し合っグループの答えを出すワークを行いました。

同じ目標に向かってグループメンバーで協力することや、違う意見を受け入れ、自分の意見を伝える事の大切さを改めて感じました。



【高塚人志先生のご紹介】

鳥取県立赤崎高等学校保健体育科教諭を経て、平成17年4月より平成27年3月まで鳥取大学医学部准教授。平成27年4月より平成29年3月まで鳥取大学医学部特任教授として勤務。平成29年4月より平成30年3月まで帝京大学医療共通教育研究センター客員教授として勤務。令和元年より城西大学薬学部特任教授として勤務されています。

鳥取県立赤崎高等学校時代は、全国でも珍しい『人との関わり方を学ぶ』コミュニケーション授業を教科に位置づけ9年間実践されました。

休診にさせていただき皆様にご迷惑をおかけいたしました。しまね思いやり塾で学んだコミュニケーション力をぽよぽよクリニックの志事に活かしてまいります。



おりがみ先生のわくわくコラム その30



こんにちは。楽しく折り紙折っていますか？雨や気温の高い日が多くジメジメ、ムシムシとスッキリしない日が多いですね。

今回は紙と湿気についてお話します。

梅雨などの湿度が高い季節は紙にとってとても厳しい時期になります。当院でも領収書や処方せんなどの紙がクルクルと巻いてしまったり、プリンターに詰まってしまうなどトラブルになることがあります。

紙は繊維で出来ています。目に見えない小さい穴がたくさん空いていてそこを空気が入り出しています。まるで呼吸をしているみたいですね。湿度が高いと、その穴に水分が入って膨らんでしまいます。それによって、紙がヨレヨレになったり、シワが入ってしまうのです。雨が降ると障子の紙がたるんだり、乾燥するとまたピシッとなるのも、紙が呼吸をしているためですね。

同じ紙である折り紙もちろん湿気の影響を受けます。紙が伸びてしまうと角が合わなくなったり、折っている途中で破けてしまうなんてこともあります。

しかし、折り紙にはこれを逆手にとった技法があります。「ウェットフォールディング」と呼ばれる技法です。

わざと紙を湿らせて曲がった形を固定したり、紙を伸ばして折ることで曲線を表現させたりするテクニックです。

通常の折り紙では、湿らせたりすると破けることがあります。強度の高い和紙や厚い折り紙でこのテクニックを使うことができます。

私はあまりこの「ウェットフォールディング」という技法を使用することがありませんでしたが、今回アジサイを作成するために使ってみました。和紙は濡れにとても強い紙ですが、濡らすと折り目がほどけてしまい、形を保つことが大変難しかったです。こうした技法を使うことで、今までよりも表現の幅が広がるのはとても楽しいですね。

それでは楽しく折り紙折ってくださいね



「平織り」でアジサイの基を作ります



濡れたタオルで湿らせて丸みをつくります



葉っぱを作って上に乗せて完成！大変難しかったです。