



★キャストのほのぼの日記★

『おうちカフェ』

スマイルクリエイター しおの

今年に入り大切な方へコーヒー豆を贈る機会がありました。その時に美味しい豆を探し求めているようなお店を巡りました。

そのお陰でコーヒーのおいしさに気が付き今ではすっかりハマってしまいました。以前は苦くてブラックでは飲めませんでした。コーヒー豆というのは、奥が深く自分好みの豆を探す旅は続いています。

毎朝、豆をミルで挽いてじっくり蒸らしながら淹れています。この時にキッチンに広がるコーヒーの香りが大好きで、幸せな気持ちになります。

お休みの日には、おうちカフェを楽しんでいます。コーヒーのお供は、やっぱりスイーツ。季節のフルーツを使ったケーキやタルト、シュークリームなどを買って行っています。自分へのご褒美にケーキ！！これがやめられません。

そして、手作りスイーツにも挑戦しています。SNSなどで、皆さんおいしそうなおスイーツを作っておられるので、今後レシピを参考に色々挑戦してみようと思います。自分で作ると、味見が多くてついつい食べ過ぎてしまいそうなのが心配です。

皆さんも、少しでも楽しく過ごせる時間を見つけてみてくださいね。

目次

★キャストのほのぼの日記
・『おうちカフェ』
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）
- ・休診について
- ・子宮頸がんワクチンについて

★診療カレンダー

★熱中症について

★日本脳炎ワクチンご予約再開について

★診察のお願い

★おりがみ先生のわくわくコラムその21



【豆を挽きます】



【じっくり蒸らします】



【季節のフルーツを使ったケーキ】



【手作りガトーショコラ】

院内で

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

8月18日（木）
9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） オンライン



8月17日（水）10:45～12:00
9月21日（水）10:45～12:00

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くれますよ。

『Zoom』を使用しております。予約が必要ですのでキャストまでお声をかけて下さい。

休診のお知らせ

- ・8月13日（土）～8月15日（月）お盆の休診
- ・8月26日（金）～8月28日（日）外来小児科学会年次集会参加のため休診とさせていただきます。
- ・9月29日（木）しまね思いやり塾主催の為

大変ご迷惑をおかけいたしますが、何とぞご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

診療カレンダー

August 8 令和4年 2022

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

September 9 令和4年 2022

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

子宮頸がんワクチンについて

★対象の方は必ずR4年4月に郵送された予診票を使用し接種して下さい。定期接種対象者の方と接種機会を逃した方（キャッチアップの方）の予診票は異なります。ご注意ください。

★接種当日はTシャツなど肩が出しやすい服でお越しください。



熱中症について

熱中症を予防するには、暑さを避ける事とこまめに水分補給をすることが大切です。水分は室内でも屋外でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分・塩分などを補給しましょう。しかし、気を付けていても熱中症は起こることがあります。以下を参考にしてください。



熱中症の症状



- 頭痛、判断力・集中力の低下
- めまい、顔のほてり、立ちくらみ
- 汗が止まらない、または汗が全くでない
- だるい、吐き気
- 体温が高い、皮膚が赤く乾燥している
- 足やおなかの筋肉のけいれん（びくつき）

救急車を呼ぶタイミング

- 意識がない、もうろうとしている
- 全身がガクガクとけいれんする
- まっすぐ歩けない、立ち上がれない
- 自分で上手に水分が摂れない



応急処置のポイント



- 意識がない→**救急車を呼ぶ**
- クーラーの効いた室内や日かげに移動する
- 頭や体に水分をかけあおぐ
- 首の横、わきの下、太もものつけ根などを冷やす
- 水分や塩分を摂る
- 衣類を緩め、足を高くする
- 症状が十分に改善しない場合に**→医療機関へ**



日本脳炎ワクチンのご予約再開について

2022年8月より、人数制限付きではありますがweb予約を再開いたします。



【仮予約をされている方】

仮予約をされている全ての方へお電話を差し上げました。未だご予約できていない方は、8月からweb予約も可能です。人数制限によりご予約できない場合はお電話にてご連絡ください。優先してご予約いたします。

【仮予約をされていない方】

仮予約をいただいているいない方は、8月以降にweb予約されるか、予約日が9月以降になってもよろしければ、お電話でご予約を承ります。

診察のお願い

- ① **診察でご来院の患者様**は、駐車場に到着なさいましたら院内へお入りになる前に、**クリニックにお電話をお願いします。**

※このお電話で**来院確認**とさせていただきます。

- ② **車中診察の方**

コロナ感染拡大に伴い感染対策として院内の**トイレ使用はできません。**何卒ご協力ください。来院前にトイレをすませていただくようお願いいたします。

- ③ 島根県内のコロナウイルス感染拡大や発熱の患者様が増えております。

当院では感染対策として**発熱されている方**へは、ヘルスサポーターがお電話で症状を確認させていただいた上で「オンライン診療」や「車中診察」をさせていただきます。

車中診察は通常診察の3倍、オンライン診療は通常診療の2倍、診察にお時間がかかっております。

車中診察はお一人ずつ防護服に着替えての診察になります。

患者様には待ち時間が長くなっており大変申し訳ございませんがご理解いただきますようお願いいたします。



乳幼児の体重測定

松江市内でのコロナ感染拡大のため、しばらく体重測定は、中止させていただきます。体重増加のご心配な方は測定させていただきますので、キャストへ声をかけて下さい。



おりがみ先生のわくわくコラム その21

こんにちは。楽しく折り紙折っていますか？

毎日暑い日が続きますね。みなさん夏休みに入って毎日楽しく過ごされていますか？夏休みの宿題といえば工作ですね。今年は折り紙に挑戦してみませんか？

「中割折り」「かぶせ折り」覚えていらっしゃるでしょうか？今回は「しずめ折り」について、ご紹介します。

中割折りは知ってるけど、しずめ折りって何？と思われるかも知れませんが、読んで字のごとく、「沈めて」折ることをいいます。ちょっと難しい折り紙に出てくることがあり、初めて見たときはどうなるのか分かりづらいかも知れないですね。折り方のコツとしては、しずめる部分の折り筋をしっかりとつけておくことが大切です。

また作品によっては「開いたしずめ折り(オープンシンク)」「閉じたしずめ折り(クローズドシンク)」と分けて書いてあることもあるので要注意。折り紙の中でも難しい折り方になるので、これを折れる様になるとどんな折り紙でも大体折れるようになると思います。

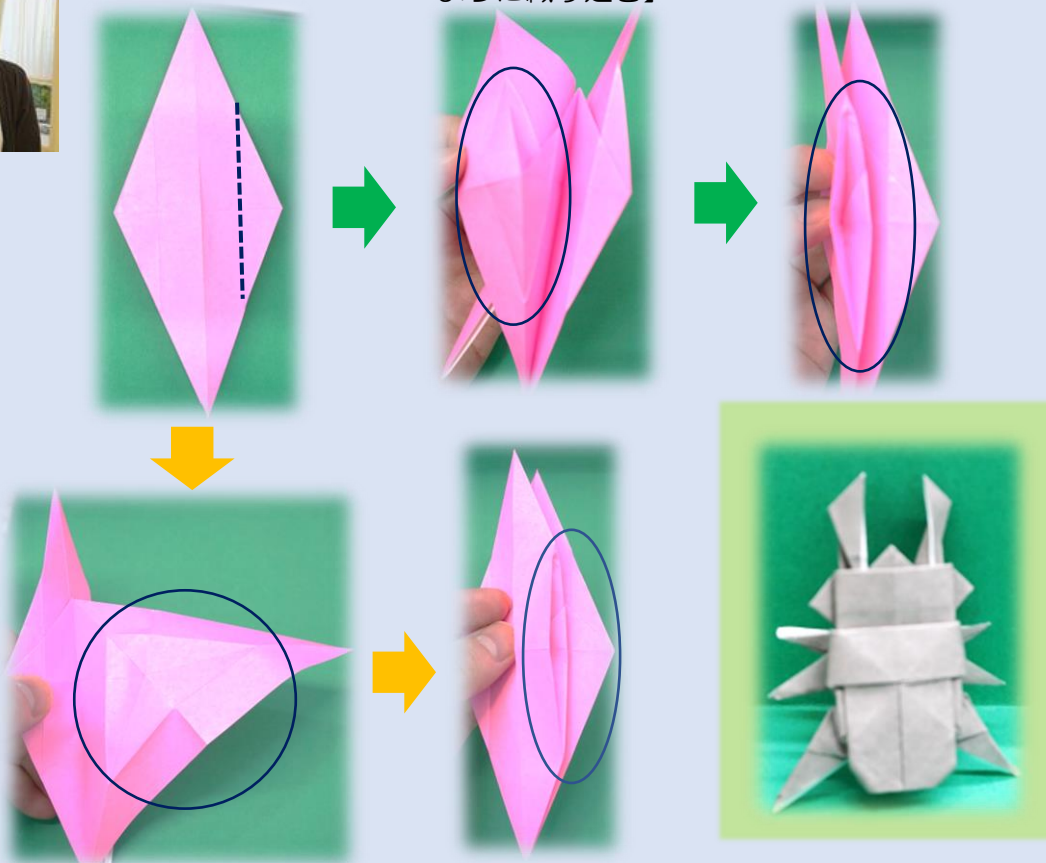
それでは楽しく折り紙折ってくださいね



<鶴の基本形から>
【折筋を付けます】

【山を崩さず沈めるように織り込む】

【閉じた沈め折り】



【山を開いて沈めるように折りたたむ】 【開いた沈め折り】 【沈め折を使ったクワガタムシ】