



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
 - ・休診のお知らせ
 - ・栄養相談
 - ・もぐもぐ広場（離乳食教室）
 - ・マイナンバーカードをご利用ください
- ★診療カレンダー
- ★インフルエンザワクチンのお知らせ
- ★子宮頸がんワクチンキャッチアップ対象者の方へ
- ★秋はスズメバチに注意！
- ★わくわく広場～おりがみ教室～を開催しました
- ★しまね思いやり塾を開催しました

★キャストのほのぼの日記★

スマイルクリエイター
しおの



「和歌山県へ行ってきました」

先日、お盆休みに和歌山県へ行ってきました。南海トラフ地震注意報が出ていたため、車に緊急時用の水と食料を載せて行きました。幸い地震は発生せず安心しました。約8か月ぶりに孫や娘と一緒に観光地へ出かけてきましたので、ご紹介します。

「太地町立くじらの博物館」

イルカやクジラのショー、エサやり体験などがあり楽しめました。5歳の孫は双子なのですが、姉は怖くてエサがあげられないのに対して、妹はポイポイとエサをあげていました。そのうち「私があげるよ〜！」と姉の分ももらってエサやりを楽しんでいました。双子でも全く性格が違うなど、改めて思った場面でした。



「アドベンチャーワールド」

パンダが4頭いて、昼寝をしたり、笹を食べている愛らしい姿を見ることができました。

サファリワールドでは、列車タイプのバスに乗って、キリンやライオンなどの動物を近くで見ることができました。音声ガイドの説明があり、動物のことが知れて勉強になりました。

イルカショーはとても人気があるアトラクションです。音楽に合わせてイルカがジャンプをする姿はとても可愛かったです。観客も一緒にウエーブを作って一体感を感じることができました。

メリーゴーランドなどの乗り物もあり、一日中楽しめました。

久しぶりに会った孫たちは、たくさんのアトラクションを楽しんだり、色々な事に興味を持てるようになり成長を感じました。とても楽しい時間を家族で過ごすことが出来て嬉しかったです。次回会えるのが楽しみです。

世界遺産「那智の滝」

この滝は飛瀧神社のご神体で境内から設けられた滝見台から見る事ができます。高さ133mで銚子口の幅13m、滝壺の深さは10mあり、落下する水量は毎秒1トン程度とも言われています。



初めて訪れましたが、近くで見る滝は壮大で圧倒されました。



これから秋の行楽シーズンですね。お出かけの候補として参考にしていただけたらうれしいです。



クリニックからのお知らせ

休診のお知らせ

9月6日（金）7日（土）は日本外来小児科学会参加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、しっかり学べます。

栄養相談

9月13日（金） 9月20日（金）
10月 4日（金） 10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）



9月11日（水） 10：10～12：00
10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。



フリーWi-Fiが
使えます。
キャッシュレス
決済もご利用
ください。

診療カレンダー

September 9 令和6年 2024						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4 休診	5	6 休診	7 休診
					日本外来小児科学会	
8	9	10	11 休診 もぐもぐ広場 (予約制)	12	13 栄養相談 (予約制)	14 午後休診
15	16 敬老の日	17	18 休診	19	20 栄養相談 (予約制)	21 午後休診
22 秋分の日	23 振替休日	24	25 休診	26	27	28 午後休診
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12

October 10 令和6年 2024						
日	月	火	水	木	金	土
29	30	1	2 休診	3	4 栄養相談 (予約制)	5 午後休診
6	7	8	9 休診 もぐもぐ広場 (予約制)	10	11	12 午後休診
13	14 スポーツの日	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

マイナンバーカードをご利用ください

ご注意ください！
本年12月2日から現行の健康保険証は発行されなくなります。

12月2日時点で有効な保険証は最大1年間有効です。



インフルエンザワクチンのお知らせ

インフルエンザワクチンの接種を10月から開始いたします。
今回から対象者を**中学生まで**拡大します！

第1弾として【**土曜午後枠**】をご用意しております。
(【**日曜・祝日枠**】の予約枠はございません。)

【予約開始日】9月6日(金)朝(時間未定)

- 当院に受診歴がある方のみご予約できます。
- 完全ご予約制です。(予約システム「**チェックオン** 」のみの受付)
- 予約開始時間は混雑を避けるため、あえて表示しておりません。ご了承ください。

【接種期間】 10月19日(土)～12月21日(土)

【予約時間】 土曜午後 14:00～17:00

パターンA: 1回目 10/19 → 2回目 11/30

パターンB: 1回目 10/26 → 2回目 12/7

パターンC: 1回目 11/9 → 2回目 12/14

パターンD: 1回目 11/16 → 2回目 12/21

中学生は11/16と12/21のみ、予約可能とさせていただきます。
日程が合わない場合は予約を取られた後に当院にご連絡下さい。

土曜午後枠が埋まり次第、第2弾として【平日枠】をご用意いたします。ご理解とご協力をお願い申し上げます。

子宮頸がんワクチンキャッチアップ対象者の方へ
《定期接種のラスト・チャンス!!》



【HPVワクチンについて】

日本では25歳～40歳女性のがんによる死亡の第2位が子宮頸がんによるものです。また25歳～40歳は妊娠出産をする年齢でもあります。妊娠した女性が妊婦健診を受けた際にがんが発見されることもあります。

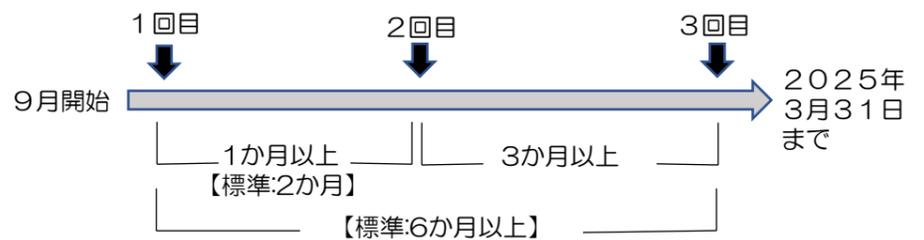
子宮頸がんとは、ヒトパピローマウイルス(HPV)の感染が原因と考えられており**HPVワクチンの接種により、50～90%を防ぐことができます。**

【キャッチアップについて】

《対象》**1997年4月2日～2008年4月1日**生まれの女性で、HPVワクチンを合計3回受けていない方

無料で接種できる期限は2025年3月31日までです。
3回の接種を全て無料で受けるには、1回目を9月までに接種することが望ましいです。

【接種スケジュール】



秋はスズメバチに注意!

夏から秋にかけて、働きバチがどんどん増えていきます。働きバチが多くなるほど外敵に対する攻撃性は高くなり、危険性も大きくなります。実際に、ハチに刺される事故は8～9月に集中しています。

●<ハチに刺されないために>

- (1) 野外では明るい服装をし、黒い着衣は避ける。
ハチは黒い色の物に集中攻撃を仕掛けるので、明るい色のものを選びましょう。黒い色を攻撃するのは、天敵のクマに対する防衛本能からともいわれます。
- (2) 攻撃予告に対して、動作停止する。
ハチは攻撃前に予告飛来します。一匹が間近に急接近してきたら、そこで立ち止まりましょう。ハチが去っていったら、ゆっくりと進路を変えましょう。(叩き落すような行動は禁物です)
- (3) 万が一ハチに襲われたら、進行方向と逆に全力で逃げる。

●<ハチに刺された場合>

焼けた物が触れたような痛みがあり、その後刺された箇所が赤く腫れ上がります。腫れが引くまでに数日を要することがあります。

- ・全身に蕁麻疹がでている
- ・呼吸が苦しい
- ・吐き気
- ・腹痛
- ・めまい
- ・動悸
- ・意識がぼんやりしている



※このような症状がある場合はアナフィラキシーを疑って救急車をコールしてください!

参照: 厚生労働省ウェブサイト https://jsite.mhlw.go.jp/tottori-roudoukyoku/content/contents/2_hachi.pdf

わくわく広場～おりがみ教室～を開催しました。

今回は8月7日(水)に開催しました、「第3回わくわく広場～折り紙教室～」の様子をお伝えします。



私、はたが講師をさせていただき、10名の小学生のみなさんが参加してくださいました。

「アサガオ」と「マジックローズキューブ」を作りました。最初は緊張した表情でしたが、折り紙を折り始めると、みんな楽しそうに取り組んでくれました。とてもステキな作品ができました。「マジックローズ」は難しかったようですが、何度も折り方を確認して、作品を作りあげることが出来ました。

自分で作った作品を手にして、みんなとてもよい笑顔でした(*~*)
同席のお母さん達も一緒になって折ってくださり嬉しかったです。
夏休みのよい思い出になってくれると幸いです。

参加して下さったみなさん、ありがとうございました。



しまね思いやり塾を開催しました。



6月29日(土)30日(日)に松江ニューアーバンホテルにて『第15回しまね思いやり塾』を主催しました。高塚人志先生を講師にお迎えし、『人間性とコミュニケーション力を高める』というテーマでセミナーを行いました。

約5年ぶりの全国開催で、北海道から中国地方の28名のご参加がありました。ぽよぽよキャストもセミナーに参加をしました。

コミュニケーションについて、色々な体験学習を通して学ぶことがたくさんありました。自分自身と向き合い、また「参加者の方々との関わりの中で、どう行動すればよいのか?」ということを改めて考え直す時間をつくることができました。



【セミナーの様子】



次回予告

第16回しまね思いやり塾は2025年夏休みに開催予定です。
【ザ・ファイナル】として最終回となります。
改めてご案内しますので、是非あなたの大切な人とご参加ください。