



★キャストのほのぼの日記★ 「日御碕灯台と稲佐の浜」

ヘルスサポーター
かどわき



今年の6月に日御碕灯台と稲佐の浜にお出かけしました。今まで行ったことがなかったので、「旅行気分を味わってみよう!」ということで初めて伺いました。

7月の大雨の影響で日御碕までの道路が通行止めになっていましたが、ようやく9月に解消しました。観光もできるようになったのでまた近いところで行ってみたいと思います!

【日御碕灯台】
明治36年(1903)に設置された石造灯台です。令和4年(2022年)に「国指定重要文化財」に選ばれています。



【日御碕灯台】

この灯台は登ることができます。「きっと登ったらもっと素敵な景色が広がっているだろう」とワクワクしながら登りました。思ったよりも狭く急な階段。上から降りてくる方とすれ違う時は、譲り合わないといけないような感じです。

【稲佐の浜】
神在月に全国からの神様をお迎えする浜と言われています。日本の渚100選にも選ばれている綺麗な浜です。稲佐の浜に一際目立つ大きな岩は弁天島です。弁天島には海の神様である豊玉彦命(とよたまひこのみこと)を祀る小さな祠があります。弁天島をシルエットに夕日が沈む風景は「日が沈む聖地出雲」のシンボルとして日本遺産にも登録されているそうです。



【稲佐の浜】

らせん階段は163段あるそうです。頂上は解放的で本当に絶景でしたが、高さに怖くなってしまい降りるときは大変でした。また、灯台の周りに遊歩道があり、景色がきれいで、ゆっくり散歩を満喫しました。



【遊歩道】

この弁天島の近くまで歩いていくことができ、神聖な雰囲気でも感動しました。この日は時間がなくて出雲大社には行けませんが、久しぶりに出雲大社にも行きたくなりました。

子どもが成人と一緒に出かけすることも少なくなり、お出かけ先も変わってきました。次はどこへ行こうか楽しみです。

目次

- ☆キャストのほのぼの日記
ヘルスサポーター かどわき
- ☆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)
 - ・ご協力をお願い
 - ・予防接種委任状について
- ☆診療カレンダー
- ☆米粉うどん・パンケーキ
- ☆チャイルドシートは何歳まで必要?
- ☆第33回外来小児科学会年次集會に参加してきました
- ☆おりがみ先生のわくわくコラム その39



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。

クリニックからのお知らせ

栄養相談

10月25日(金)
11月1日(金)
11月28日(木)
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)

10月9日(水) 10:10~12:00
11月27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。

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りましたら、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。

予防接種委任状について(松江市限定)

2024年4月1日よりやむを得ない理由により、保護者(父、母、後見人)が同伴できない場合は予防接種の委任状が必要になります。
委任状がない場合は、接種できません。

接種を受けるお子さんの健康状態を普段からよく知っており、予診票の内容をよく理解している親族(祖父母等)が同伴される場合に利用できます。

診療カレンダー

| October 10 令和6年 2024 | | | | | | | November 11 令和6年 2024 | | | | | | |
|----------------------|--------|----|----|----|-----------|------|-----------------------|------|----|----|-----------|-----------|--------|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 29 | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 |
| | | | 休診 | | | 午後休診 | | | | | | 栄養相談(要予約) | 午後休診 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| | | | 休診 | | | 午後休診 | 文化の日 | 振替休日 | | 休診 | | | 午後休診 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| | スポーツの日 | | 休診 | | | 午後休診 | | | | 休診 | | | 午後休診 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| | | | 休診 | | 栄養相談(要予約) | 午後休診 | | | | 休診 | | | 勤務調整の日 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| | | | 休診 | | | | | | | 休診 | 栄養相談(要予約) | | 午後休診 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | |



委任状は予防接種を受けられる医療機関に用意しております。事前に取りにお越しください。また、2024年4月より松江市のホームページからダウンロードもできます。2024年4月以降に配布される予診票には裏面に委任状が記載されます。詳しくは松江市健康推進課までお尋ねください。(TEL 0852-60-8137)

米粉でうどん・パンケーキ



たくさ

わくわくアシスタントたくさです。先日、お子さんが小麦アレルギーをお持ちのママさんとお話しました。気をつけながら頑張って調理をなさっていました。私も何かママさんのお役に立てないかな?と思い、米粉を使ってうどんやパンケーキを作ってみました。

- うどんの材料は米粉、片栗粉、塩
- パンケーキの材料は米粉、卵、牛乳、砂糖

うどんはこねる、切る作業が面白くて、パンケーキは白身をメレンゲにして作りました。米粉があれば他の材料は冷蔵庫にあるものなので、すぐに作ることができます。わくわくしながら試食♡どちらも美味しかったです。もう一度作って極めたいと思いました(^_^)



【うどん】



【パンケーキ】

チャイルドシートは何歳まで必要?

2008年、後部座席でもシートベルトの着用が義務付けられました。チャイルドシートを卒業しても、車のシートベルトは着用しなければなりません。そして、車のシートベルトが着用できるのは身長150cmに達してからです。

子どもの年齢が6歳を過ぎて、身長150cmに達するまでの間子どもの安全をどう確保しますか?それにはチャイルドシートを使うしか方法はありません。車内の安全は車に乗る人全員がシートベルトかチャイルドシートを必ず使用することで確保できます。

イラストは小学1年生くらいの学童です。

- ✕肩ベルトが首にかかっています。
- ✕腰ベルトが、柔らかいおなかの位置まで上がっています。

このような状態で大きな衝撃を受けると、首や内臓を損傷する危険性もあります。身長150cmに達するまでは、チャイルドシートを使用しましょう。



【引用文献】JAF

<https://jaf.or.jp/common/safety-drive/protect-life/child-seat/six-years-and-over>

第33回外来小児科学会年次集会に参加してきました

9月7日~8日に高山市で開催されました、外来小児科学会年次集会に参加させていただきました。

★ぼよぼよ先生
園・学校保健勉強会のシンポジウムの司会と、まとめの挨拶を担当しました。

★伊藤孝子先生(管理栄養士)
離乳食教室のポスター発表をしてくださいました。

★わくわくアシスタント たくさ
災害対策のワークショップに参加させていただきました。クリニックに活かせることが多々あり、有意義な時間でした。

★院内報展示
会員施設さんの院内報展示に行ってきました。



【院内報展示】



【ポスター発表】



★スマイルクリエイターはた
ヘルスサポーターえだね
『集まれ!メディカルスタッフ♪~みんなで語ろうメディカルスタッフの悩み事~』というワークショップを開催しました。

医師や看護師、保育士など30名ほどの参加がありました。仕事内容や仕組みについて、人間関係など、悩みやそれに対して行っている取組みなど活発なグループディスカッションが行われました。

「他施設の方も同じような悩みがあるんだと共感できた」

「いろいろな立場の方と交流ができて悩みの解決の参考になった」など満足度の高い感想をいただきました。来年の学会でも、ワークショップ開催や参加をして、学びを活かしていきたいと思えます。

それぞれが貴重な経験をさせていただきました。今後の診療に活かしてまいります。



【ワークショップの様子】



おりがみ先生のわくわくコラム その39



こんにちは。スマイルクリエイターはたです。皆さん、楽しく折り紙折っていますか?

上記で報告させていただいた外来小児科学会では、子ども達やお母さんたちに、よりお力になれるよう勉強をしてみました。休憩スペースの中では「折り紙コーナー」が設けられており、わくわくしながら参加しました。

折った作品は、「さるぼぼ」という人形です。飛騨の言葉で、あかちゃんのことを「ぼぼ」と言い、さるぼぼは「猿の赤ん坊」という意味です。赤い顔が猿の赤ん坊に似ていることから、そう呼ばれるようになりました。母親が娘の縁結び・安産・夫婦円満を願い、また、子ども達が健やかに育つことを願い、このさるぼぼをお守りとして作り与えたと言われているそうです。

猿は音読みで《エン》と読むため、「縁」とかけて「良縁」「家庭円満」、また訓読みで《さる》と読むため、「去る」とかけて「病が去る」「災いが去る」というふたつの意味をかけて、現在のさるぼぼとして知られるようになりました。

飛騨のマスコットとして、ぬいぐるみやキーホルダー、タオルやお菓子など様々な商品が出ています。

折り紙のさるぼぼは、頭の部分が顔と頭巾で2枚、体が1枚、前掛けに1枚と襟に2枚の6枚の折り紙で出来ています。

色にも意味があるそうで、それぞれにご利益があるそうです。

- 赤 家庭円満・縁結び・安産
- 橙 友人関係の充実、子宝運、仕事運、旅行運
- 黄 金運
- 緑 健康運
- 青 学業成就、合格祈願、出世祈願、勉強運
- 紫 出世祈願、健やかな長寿祈願、長寿運

みなさんに幸運が訪れるよう、心込めて折ってみました。太陽の待合室に展示していますので、ご覧になってみてくださいね。

それではみなさんも楽しく折り紙折ってくださいね。



色とりどりの「さるぼぼ」、皆さんはどの色がお好みですか?



島根のゆるキャラ「しまねっこ」とコラボレーションしてみました!