



★キャストのほのぼのの日記★ 『ボウリングを楽しむ♪』

わくわくアシスタント
たくさ



皆さん、ボウリングをされたことはありますか？
私は初めてボウリングをしたのは小学生の頃で家族と
楽しみました。〇〇年前のことでスコアは自分達で書
いていた記憶があり大変懐かしいです。

ここ数年は年に2~3回、主人とボウリングに出かけ
ます。私のスコアは80~100点。調子が良いと120
点とバラツキがあります。

昨年から、ぽよぽよクリニックの
メンバーでボウリング大会を行
っていますが、今年は6月に開催し
ました。スマイルクリエーター
の秦が始球式を務めスタートし
ました。



私は昨年の秋に腰を痛めてしまったので重いボールは
控えてスタート。調子はイマイチ。レーンの左側に
ボールがそれてしまうのが私の癖です。5フレーム目
からボールを変えると調子が良くなりましたがスコア
は77点でした。

2ゲーム目はなんと自己最高記録で145点。6フレー
ムから3連続ストライクのターキー！！皆とハイタッ
チをして嬉しさと驚きの連続でした。

ボウリング大会は、優勝が院長で私は2位で終わり、
仲間と楽しい時間を過ごしました♪

その1週間後に主人とボウリングへ
出かけました。この日の1ゲーム目
は前回の自己最高記録を大きく更新
して、なんとなんと189点でした。
スペア3本・連続ストライク4本と
絶好調だったのです。



主人に「悦子プロ」と呼ばれて、フロントのお兄さん
に「マイボールどうですか？」と勧められました。側
で聞いていた主人は「自分は良い結果を出しても、そ
んな事を言ってもらったことがないな〜」とうらやま
しそうに話していました。

また機会を作ってボウリングを楽しみたいと思います
(^_^)

しんじ湖ボウル

レーン: 2 ゲーム: 1 2026/06/10 19:26

9	17	36	54	74	104	134	161	180	189
---	----	----	----	----	-----	-----	-----	-----	-----

レーン: 2 ゲーム: 2 2026/06/10 19:49

8	16	24	33	50	69	87	96	114	122
---	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----

【自己最高スコア！】

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
 - ・もぐもぐ広場（離乳食教室）
 - ・栄養相談
 - ・特別休診
 - ・ご協力をお願い
- ☆診療カレンダー
- ☆インフルエンザワクチンについて
- ☆消防訓練を行いました！
- ☆熱中症について
- ☆おりがみ先生のわくわくコラム
その51

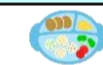


クリニックからのお知らせ

もぐもぐ広場（離乳食教室）

7月15日（水）	7月10日（金）、24日（金）
8月19日（水）	8月6日（木）、28日（金）
9月16日（水）	9月11日（金）、25日（金）

管理栄養士伊藤孝子先生が離乳食のお悩みなどを解決
していただきます。予約が必要ですのでキャストまで
お声をおかけ下さい。



特別休診のお知らせ

【お盆休み】
8月11日（火・祝）~16日（日）
長期の休診になりますので、喘息などの
定期受診の方はお早目に受診をお願いい
たします。
【外来小児科学会参加】
8月21日（金）~22日（土）

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。



診療カレンダー

July 7 令和8年 2026							August 8 令和8年 2026							September 9 令和8年 2026						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	1	2	3	4	26	27	28	29	30	31	1	30	31	1	2	3	4	5
			休診			午後休診							午後休診							
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12
			休診		栄養相談 (予約制)	午後休診				休診	栄養相談 (予約制)		午後休診				休診		栄養相談 (予約制)	午後休診
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11 山の日	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19
			休診			午後休診				休診	← お盆休み →		午後休診				休診			午後休診
19	20 海の日	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	20	21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24	25	26
			休診		栄養相談 (予約制)	午後休診				休診	もぐもぐ広場 (予約制)	休診	午後休診				休診		栄養相談 (予約制)	午後休診
26	27	28	29	30	31	1	23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30	1	2	3
			休診							休診		栄養相談 (予約制)	午後休診				休診			
2	3	4	5	6	7	8	30	31	1	2	3	4	5	4	5	6	7	8	9	10



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。
対象者は乳児から高校生までです！
○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）

予約開始日については、メール、当院のWebサイトにてお知らせします。
お知らせが届くよう、チェックオンのメール設定の確認をお願いします。

また、今年度も鼻へ噴霧するタイプのインフルエンザワクチン（フルミスト）の接種もご提供します。

【対象】

注射のワクチン：生後6ヵ月～小学生以下は2回。中学生以上は1回。
点鼻のワクチン：2歳～18歳。1回のみで終了。

【料金（税込）】（キャッシュレス決済対応）

- ・注射のインフルエンザワクチン 1回目、2回目とも 4,000円
- ・点鼻のフルミスト 1回のみ8,500円

消防訓練を行いました！

ぽよぽよクリニックでは年2回消防訓練を実施しております。今年度1回目として5月15日に実施しました。

診察室より出火を想定して、初期消火、避難誘導、通報訓練などを実施しました。訓練終了後は全員で振り返りを行いました。避難の動線や患者様への声かけ、キャストへの的確な指示など、具体的な課題が見つかりました。クリニック全体の防災意識を高める事に役立てています。

災害が発生した時は、誰もがパニックに陥ってしまいがちです。だからこそ様々な場面を想定して訓練を行うことが、患者様やキャストを守るために欠かせない事だと思いました。



【消防署へ通報訓練】



【避難後の報告と確認】

フルミスト点鼻液はこんなワクチンです

- 鼻へ噴霧するため、針を刺す必要がありません。
- 2～18歳の方が対象です。
- フルミスト点鼻液のワクチン接種は、1シーズン1回で完了です。（左右それぞれの鼻へワクチンを噴霧すれば終わりです）

フルミスト点鼻液 接種後の注意

- フルミスト点鼻液の接種後30分間は、アナフィラキシーなどの急な副反応が起こることがあります。医師とすぐ連絡を取れるようにしておきましょう。
- 接種当日は、入浴しても差し支えありません。
- 接種当日は、いつも通りの生活をしても構いませんが、激しい運動は避けましょう。
- ワクチン接種後に発熱、鼻汁、鼻づまり、咳、喉の痛み、頭痛などの副反応（インフルエンザと同じような症状）が現れることがあります。

熱中症について

【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（ぴくつき）



【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
- 衣類を緩め、足を高くする
- 意識があっても症状が悪化する場合や改善しない場合は→医療機関へ



おりがみ先生のわくわくコラム その51



こんにちは。楽しく折り紙折っていますか？

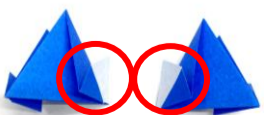
今回は折り方のコツをお伝えします。

このコラムで何度か取り上げた「ユニット折り紙」。私の好きな折り紙の一つで、様々な作品を披露させていただきました。ユニット折り紙はたくさんのユニット(部品)を作り、組み上げて1つの作品にする折り紙です。組み上げる部品が多くなるほど作品自体も大きく、また複雑な物を作ることも出来ます。

今回は布施知子さんが創作された「星組専用ユニット570枚組」という作品を使って、折るときや組み上げるときのコツを3つ紹介します。

1. 『ユニットの向きを統一する』

複数のユニットをまったく同じ形にすることが重要です。まとめてたくさんのユニットを作るときに、途中から作る向きを間違えてしまうと組み上がらなくなってしまいます。ある程度ユニットが出来たら仮組を試してみたり、一度に作る数を決めて作るなど、すべてのユニットが同じ向きを向いているか確認しながら進めると確実です。



【ユニットの向きを統一する】

写真で示したユニットは、ベロの白い部分が右についている物、左についている物と向きが違います。すべて同じ向きでないと組むことが出来ません。

2. 『しっかりと折り目をつけてシャープにする』

ユニット折り紙はたくさんのユニットを組み上げる作品のため、わずかなズレが全体の歪みとなって表れます。折りが甘いとそれだけ厚みが出たり、大体このくらいでと折ると、1つのユニットでは数ミリのズレでも30個、60個とユニット数が多くなると、ズレも大きくなり組み立てが困難になります。

3. 『最初は少し大きめの紙で作ってみる』

初めて作る作品の場合は、どう組み上げるのか、組み上げたときの強度や、糊などで固定するときののりしろ部分について、不明なことが多いです。最初から小さな紙で作るとうまく組み上がらなかったり、のりしろが小さくてうまく固定できないこともあります。まずは少し大きめの紙で何個かユニットを作り、仮組をして確認してみるとよいです。



【少し大きめの紙で作る】

左のユニットは7.5cm×1.8cmの紙で作った物で、約2cmの大きさです。右は3.75cm×0.9cmの紙で作った物で、約1cmの大きさです。紙が小さくなるとそれだけ難易度も上がります。

ユニット折り紙は、ユニット数によっては作成に大変時間がかかります。ですが、できあがった作品はかかった時間に見合った素晴らしい作品になります。ぜひ挑戦してみてくださいね。



【星組専用ユニット570枚組】
アジサイをイメージしたカラーで制作しました。制作に約2週間かかりました。