

あいとう診療所便り

2024年 1月号(第164号) 発行: あいとう診療所



☎ 0749-46-8030
IP ☎ 050-5801-8030

(所長 横田 哲朗)



1月の予定

- 整形外科 4日、18日
- 栄養相談 12日(予約制)
- 愛カラダ塾☆栄養塾 12日(予約制)

「食事の基礎」

- 年末年始の休診
12/29~1/3



2月の予定

回 覧

- 整形外科 1日、15日
- 栄養相談 9日(予約制)
- 愛カラダ塾☆栄養塾 9日(予約制)

「おたのしみ♪」



新年おめでとうございます！

「一年の計は元旦にあり」という言葉は皆さんもよくご存じだと思います。新年を迎えて心機一転その年にやるべきことを年の初めに心に決めることを意味しています。

「毎日15分間歩く」 「週に1日休肝日を作る」

「毎朝家で血圧を測る」 「風呂上がりに体重計に乗る」

どんなことでもよいので、ご自身の健康に関する目標を決めていただき、この一年も健康に過ごしていただけることを願っています。

年末年始の休診について(再掲)

• 12月29日(金)から1月3日(水)まで休診となります。定期的に飲まれている薬がこの期間に無くならないかどうか、今一度ご確認ください。

• 急病の場合には、東近江休日診療所(東近江総合医療センター隣)等をご利用ください。当診療所からも所長が12月30日(土)に出役予定です。

• 休日診療所は急な発熱などの急病の方を対象としており、今年も大変な混雑が予想されます。定期的に内服されている薬が無くなった等の理由で受診されますと、急病患者さんの診察の遅れに繋がりますので、皆様のご協力をよろしくお願い致します。(そもそも高血圧症など慢性疾患の薬は処方できません)

予約・お問い合わせ

東近江市 あいとう診療所

☎ 0749-46-8030

IP ☎ 050-5801-8030

第3回楽しく栄養塾を開催しました！

11月17日金曜日、あいとう診療所待合室にて第3回楽しく栄養塾を開催しました。今回は「あじらべ」のテーマで、川上管理栄養士よりお話をさせていただきました。

実際に4種類のお出汁を味わっていただいたり、正しい塩分摂取量の見方や自分で出来る減塩の工夫などについて共有させていただきました。

当日ご案内した塩分摂取シートは、



あいとう診療所でお渡し可能ですので、当日参加できなかったけれど興味があるな…という方はぜひお声がけください！

楽しく栄養塾はどなたでも参加可能です。

次回は1月12日に「食事の基礎」のテーマで開催します。皆さんの参加をお待ちしています。



故事・ことわざで脳トレ！

- ① 人には立派なことを言いながら、自分では実行していないたとえ
..... ○○の不養生
- ② よく洗いもせず、さっさと入浴をすませてしまうこと ○の行水
- ③ 最上の味、真の味わい、真実の教え ○○味
- ④ 喜ばしく楽しいことが重なること ○と○○と一緒に来たよう

故事・ことわざで脳トレ！の答え

- ① 医者の不養生
類義語：紺屋(こうや)の白袴(しろばかま)
- ② 烏の行水
カラスの短い水浴びの様子、「烏」でなく「烏」です！
- ③ 醍醐味
「醍醐」は牛乳・羊乳を精製した甘く濃厚な液汁で、最高の美味とされたことから
- ④ 盆と正月が一緒に来たよう
よいことで非常に忙しくなること

編集後記

日頃は「四字熟語で脳トレ！」のコーナーをを愛読いただきありがとうございます。私の趣味を兼ねて作成していましたが、息子より難易度が高過ぎると不評でしたので、「故事・ことわざで脳トレ！」へタイトルを変更し、内容もより身近なものへ改善することにしました。また何かご意見があれば気軽にお声がけください。(Y.T.)