



こぶしの花だより



『この一年 コロナ、コロナで過ごしたが 来年こそはコロナなく（泣く）ぞう』ポケモン作
『八十路すぎ 生きる喜び感謝して ふと思うふる里の 山と川』ハンカクサイ作

※川柳募集中です♪

休診日

◆12月は、28日(火)までの診療です。年始は1月4日(火)からです。
(12月29日~1月3日までは休診となります。)

インフル 予防接種

◆インフルエンザの予防接種につきましては、院内掲示又は当院ホームページで
ご確認ください。



おうちで『プチトレ』しませんか？



冬は外出の機会が減り、運動不足になりがちです。運動を習慣にするコツは、『手軽』にでき
て、『爽快感を感じる』程度の運動を選び、『休んでも良い日を作り』ながら続けることです。
自宅でできる運動をご紹介しますので、是非参考にしてみてください。

※ **有酸素運動**、**筋トレ**、**ストレッチ**を組み合わせると運動しましょう♪

その場で足踏み
モモ上げ

スロースクワット

ストレッチ

踏み台昇降

かかと上げ

ラジオ体操・ヨガ

ペットボトルダンベル

腹式呼吸



診察日のご案内【内科一般・糖尿病】

お餅の適量

受付時間	月	火	水	木	金	土
7:30~			●		●	
8:30~11:30	●	●	●	●	●	12:30 まで
13:30~17:00	●	●		●	●	
17:00~19:30	●			●		



2個で約240Kcal

適量は**お餅2個**

お茶碗1膳分と同じカロリーになります。男性は3個までにしましょう。