

今月の川柳

※川柳募集中です♪

『**アイフォンに 褒められ今日も ウォーキング**』 さかえ糖尿病川柳より、入選作品

## 後期高齢者 保険証

◆後期高齢者保険制度改正に伴い、10月から新しい保険証に切り替わりました。受診の際は、保険証の有効期限のご確認をよろしくお願いいたします。

## 健康診断

◆とくとく健診、後期高齢者健診、社保特定健診は、定期受診の方も同時に受けられます。令和4年度の受診券をお持ちの方はご予約をしてお越し下さい。受診券も忘れずにお持ちください。

## 風しん

◆風しん抗体検査と予防接種を実施しております。お手元にクーポン券をお持ちの方は無料で受けられますので予約をしてお越しください。

## インフル ワクチン

◆インフルエンザワクチンのご予約を承ります。下記専用ダイヤルで予約の上お越しください。（3歳以上1回2,900円、他詳細はお問合せ下さい）

## コロナ ワクチン

◆新型コロナワクチンは、当院でも接種できます。接種券をお持ちの方は、下記専用ダイヤルでご予約をしてお越し下さい。接種券も忘れずをお願いします。

＜ [ワクチンご予約専用ダイヤル：070-8450-5563](tel:070-8450-5563) ＞

## 寒さを乗り切る食事のコツ

風邪に負けない身体を作る食事のキホンは、『朝ご飯を食べる』『バランスよく食べる』ことです。また、免疫力を高めたり、身体を温める食材で冬を元気に乗り切りましょう！

≪ 食事に取り入れるポイント1~4 ≫

1. 果物からビタミンCをとる

3. 脂溶性ビタミンAとEは油と一緒に吸収アップ



柿



みかん



小松菜のゴマ油炒め



かぼちゃバター焼き

2. 温かい飲み物を飲む

4. 具沢山汁などで野菜をたっぷり食べる

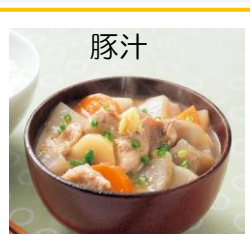
紅茶・牛乳・豆乳・甘酒などにお好みで生姜やレモン、ゆず、ココアやきな粉、シナモンを加え、自分流にアレンジを。



豆乳きな粉



常夜鍋



豚汁