

11月

こぶしの花だより

2023年11月 Vol.58

さっぽろ山鼻
内科・糖尿病クリニック

バックナンバーは
こちらから⇒



令和5年11月15日

『開院5周年』を迎えます！

これまでご支援ご協力を下さり、心より感謝申し上げます。今後どうぞ宜しくお願いします。

イベント

◆11/3(金・祝)は、当院にて『開院5周年記念・秋のミニ祭典』を開催予定です。詳しくは、院内掲示やホームページをご覧ください。事前にご予約下さい。(事前予約制)

ワクチン 予約に ついて

◆インフルエンザワクチンは、お電話などご予約の上お越しください。
(3歳以上1回3,000円、他詳細はお問合せ下さい)

◆コロナワクチンに関しては、当院ホームページをご覧ください。

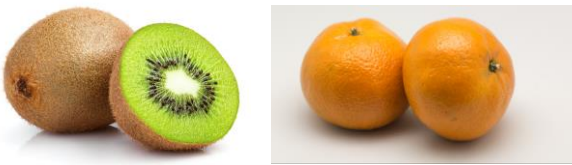
＜ インフル・コロナワクチンご予約専用ダイヤル：070-8450-5563 ＞

※混雑の影響でお電話が繋がらない場合は、お手数ですが改めておかけ直し下さい。

食事で冬対策を！

冬対策の食事のキホンは、『朝ご飯を食べる』『バランスよく食べる』ことです。朝ご飯を食べる習慣が無い方は、まずはヨーグルトとバナナなど手軽に準備出来るメニューから試してみることをお勧めします。また、免疫力を高めたり、体を温める食材を普段の食事に取り入れてみましょう。

果物からビタミンCをとる



※果物は1日握りこぶし1個分が適量です。

脂溶性ビタミンAとEは 油と一緒に吸収アップ



具沢山汁で野菜をたっぷり摂る



温かい飲み物を飲む

