



新ぽよぽよぽんっ！

第107号
平成26年 11月発行



ぽよぽよ先生の ずっこけ日記

たくさゆういち
田草雄一



目次

- ☆ぽよぽよ先生のずっこけ日記
 - ・・・ぽよぽよ先生『なかうみマラソン大会』に出る！の巻
- ☆ぽよぽよハロウィン仮装イベント
 - ・・・ぽよぽよキッズの仮装お写真
- ☆ぽよぽよキッズの広場
 - ・・・絵、折り紙作品、禁煙ポスター
- ☆クリニックからのお知らせ
 - ・・・アンケート実施のお知らせ、診療カレンダー、咳エチケット、RSウィルス流行の兆し
- ☆運動の秋・・・かどわき



ぽよぽよ先生 『なかうみマラソン大会』に出る！の巻

初体験でいきなり ハーフマラソンに挑戦！？
 昨年の11月に知人の先生と食事中に、なかうみマラソン大会出場を誘われたぽよぽよ先生…
 「(運動不足っぽいその) 先生が走れるなら、大丈夫かな」と安易な発想で大会出場を決意。
 最近運動不足がちのぽよぽよ先生。糖質制限ダイエットで体重を落としたものの、運動不足が最大の課題としていたので、ちょうど良いチャンスだと考えたようです。
 家族からは「無謀な挑戦だよ。初心者は、5キロからでしょう!？」と言われてもかたくなにハーフにこだわるぽよぽよ先生。ハーフマラソンに出場を決意したものの、素人なので一から準備。
 まず形から入るぽよぽよ先生。シューズやウェアを購入。やっと4月から練習を始めました。最初は、3キロから走り始めました。
 週一から週二に練習日も増えました。次男が伴走に付き合ったり、私も自転車で伴走したりしました。

コツコツと練習した結果、45回目の練習は『なかうみマラソン』のハーフコースを2時間50分で何とか完走。
 11月2日の当日、さてどうなるやら??みなさまも応援してください <m(_)_m>



コースを試走するぽよぽよ先生



オリジナルの自販機も!



ぽよぽよ ハロウィン仮装イベント

ぽよぽよキッズが仮装をしてくれました。ととともかわいい写真が撮れましたので、どうぞご覧ください。キッズの皆さん、ご協力どうもありがとうございました。



ぽよぽよキッズの広場

折り紙の作品→
さあやちゃん (5才)



3人のごきょうだい
まゆこちゃん、さえこちゃん、としやくんの絵です。



禁煙ポスター→
舞妃さん (中3)



クリニックからのお知らせ

アンケートのお願い

11月上旬から患者様満足度アンケートを実施いたします。ご協力のほど、よろしくお願いいたします。



りんごちゃん?!あらわる!!!

診察室前の長イスの横に大きなりんごちゃんが来ました。次に診察の順番の方は、大きなりんごちゃんの横の長イスでお待ちください。



診療カレンダー

11月							12月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
						1		1	2	3	4	5	6
2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13
休日待機なし	休日待機なし						休日待機なし						
9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20
休日待機9時-12時							休日待機なし					栄養相談(予約制)	
16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27
休日待機なし					栄養相談(予約制)		休日待機なし	休日待機9時-12時					
23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31			
休日待機なし	休日待機なし						休日待機なし	休日待機なし	休日待機なし	休日待機なし			
30													
休日待機なし													

※年末年始のお休みは12月28日(日)~1月4日(日)です。

- 午後休診(水曜午後、土曜午後)
- 休診日(休日待機あり)
- 休診日(休日待機なし)
- 栄養相談(予約制です。前もってスタッフに声をおかけください。)

栄養相談日

11月21日(金)
12月19日(金)

RSウイルスが流行しています!!

毎年、冬から春にかけて流行するウイルスです。

成人や年長児は、軽いかぜ症状で終わることが多いのですが、乳児だと高熱やひどいゼイゼイを起す「急性細気管支炎」となることがあります。

ゼイゼイがひどくて、哺乳低下や睡眠障害をきたした場合は、入院治療が必要になることがあります。

夜間でも、このようにひどい症状なら、救急病院を受診してください。

RSウイルスは誰でもかかる病気ですが、特別な治療法はありません。

冬から春にかぜ症状のある兄弟や親が、新生児や乳児に安易に近づいて、そのかぜをうつさない配慮が大切です。



せき・くしゃみをしているあなたへ

「せきエチケット」守っていますか?

せきで1.5メートル、くしゃみで3メートル、ウイルスを含むしぶきは飛び散ります!

せき・くしゃみのある方は
マスクを
しましょう

せき・くしゃみのときには
口と鼻を
覆いましょう

- 口と鼻を覆うのに使ったティッシュはゴミ箱に捨て、他の人が触らないようにします
- ティッシュがないときは、手ではなく、周囲に触れにくい腕で鼻と口を押さえます
- つばや鼻水が手についたら、石鹸で丁寧に洗い流します



感染予防の基本は、**手洗い、うがい**です

運動の秋

みなさん、運動はされていますか?

私はここ数年まったく運動していません。

歩いて5分かからない所へも車でと、運動から離れた日々を送っています。

最近ちょっとバタバタしただけで、息があがったりと運動不足が目立ってきました。

短時間で暇な時に室内で運動できるといいな~と、思っていた所、見つけました。。。



担当:かどわき

TVショッピングやCMで話題の腹筋マシン!買ってしまいました!!
使い始めて1ヶ月、腹筋の見た目はかわりませんが、体力がついてきたかな~と感じます。



半年後、見た目が変わる事を願って、頑張りたいと思います。



息子がお手本です!