



『しみずクリニックふさ開院1周年を迎えて・・・院長の挨拶』



今年の10月1日で1周年を迎えることが出来ました。無事にこの日を迎えられたのは地域の皆様のおかげと今まで同様継続して通院して下さいました皆様のおかげと心から御礼を申し上げます。

今年の4月に糖尿病患者会『ふさの会』が誕生しました。ウォーキング・料理教室・講演会・さかえを読む会など多彩な行事を行ってきましたが、この10月14日には日帰り旅行に行きまして。参加者の皆様と親交を深めることが出来、とても半年のおつきあいとは思えないくらいでした。

開業以来、糖尿病・高血圧症・虚血性心疾患・脂質異常症・肥満・睡眠時無呼吸症候群・喫煙と様々な生活習慣病に向き合ってきました。2年目に入り生活習慣病を改善するためにセンター的役割が担えればと考えております。現在、食事療法の指導を受けられる施設は数多くありますが、運動療法の指導を受けられる施設はそれに比べれば殆どないと言って良い状況です。将来『メディカル・フィットネス』を立ち上げることが出来たらと夢見ております。

引き続き“患者様から学ぶ”姿勢で生活習慣病からプライマリーケアまで診ていきますので宜しくお願いします。

院長 清水 縁



10月14日(日)ふさの会で日帰りバス旅行に行ってきました♪

<ツアー行程>

南越谷(7:30明治安田生命ビルに集合 出発7:50バス発)＝河口湖(散策)＝笛吹(昼食)＝一古園(ぶどう狩り)＝勝沼(コスモス・秋バラ庭園)＝シャトー勝沼(ワインの試飲・買い物)＝南越谷(18:20着)

クリニックスタッフ6名、患者様8名の14名で日帰りバス旅行に行ってきました。笛吹での昼食はなんとカニ食べ放題！からのデザートにはぶどう狩り、その他ワインの試飲、帰りにはカツサンドなどなど・・・食欲の秋、素敵な景色も加わり美味しさも倍増♪ふさの会初めての日帰り旅行でしたが、皆さんとても仲良く楽しく過ごすことができ大成功の行事となりました。ありがとうございます☆次年度には1泊旅行を計画しています。是非御参加ください♡



クリニックの出来事・・・(・3・)～♡♡

♡インフルエンザ予防接種ですが10月21日(月)より開始します。詳細やご予約はスタッフまでお声がけください。

♡息いき外来(睡眠時無呼吸症候群)や、さわやか外来(禁煙外来)の患者様が増えています！睡眠時のいびき、日中の眠気にお困りの方、煙草がやめたいのにやめられない方・・・お気軽にご相談・お問い合わせください。

♡開院して1周年！クリニック前の掲示板へスタッフ一同メッセージを書かせていただきました。お時間あればご覧ください。



ふさちゃんの
ワンポイントアドバイス(・▽・)

インフルエンザの予防接種は小学生までのお子様ですと1回接種後2～4週間後に2回目の接種をさせていただきます。予防接種を行って抗体ができるまで約2週間かかります。予防接種はお早めに・・・♪



ふさの、花とみどりのニュース

10月、クリニックの玄関に柚子とみかんの苗が仲間入りしました。みかんの実は青々としてまだまだ酸っぱそう！(・ロ・) 冬には柚子風呂にしたり、コタツで甘いみかんを食べたり・・・食欲の秋ですね♡美味しい誘惑がいっぱい！

だんだんと寒くなって外出するのも億劫になりますが、バランスのとれた生活を心がけましょう♪

