

北の台新聞

平成24年11月号

文責：坂本のり子

NO.21

ナナカマドの実も赤く色づき、すっかり秋も深まりました。そろそろ雪虫も飛び始め、今度は雪の便りが聞かれるでしょう。

さて、寒さもだんだん厳しくなってきますと外に出たくないな！と家に閉じこもりがちになります。日照時間も短くなりお日様の光をあびる時間が少なくなります。適度なお日様の光は、身体の中でビタミンDをつくるお手伝いをしています。お天気の良い日は進んでおもてにできませんか。



<外来診療体制>

		月	火	水	木	金	土
午前診療	内科	辻田	辻田	辻田	辻田	辻田	辻田 または 坂本
		坂本	坂本	坂本	坂本	坂本	坂本
9時～12時	泌尿器	宮田	宮田	宮田	宮田	宮田	宮田
午後診療	内科	坂本	辻田	休診	辻田	坂本	第1・3土曜
14時～17時	泌尿器	休診	宮田	休診	宮田	休診	
夜間診療	内科		坂本		辻田		
17時～19時	泌尿器		宮田		宮田		

※臨時に変更になることがございます。窓口へお問い合わせください

インフルエンザの予防接種 予約受付中

電話をかけて順番受付！シマフクロウ・コールミニ

080-3291-3483

携帯サイトからも順番受付ができます！

<http://www.konzatsuchek.com/kcheck2.php?cid=16843014>



右のQRコードを読み取って下さい

詳しいことは窓口へ



ごぞんじですか？

風邪をひいてしまったら……

保温 安静 栄養



風邪は、ひき始めが肝心。ムリして活動すると体内のウイルスが急増します。温かくして安静にし、できるだけ体力の消耗をおさえましょう。

食事のポイント

高たんぱく質・低脂肪・ビタミンCをたっぷり！
たとえば……

<主菜>

煮魚・湯豆腐
はんぺん煮など

<副菜>

煮浸し・煮物
茶わん蒸しなど

<主食>

おかゆ・雑炊・リゾット
卵とじうどん・そうめんなど

<もう1品>

野菜スープ
ホットレモンなど

※胃腸に負担のかかる味付けの濃いもの・油っこいものは避けましょう！

栄養科 作田敦子

医療法人社団 北碩会

北の台クリニック

〒061-1113 北広島市共栄町1丁目13-2

電話 011-372-8811

ホームページ

<http://park22.wakwak.com/~kitanodai>