

診療日

受付時間

午前受付 8:00 ~ 11:30

午後受付 14:00 ~ 17:30

※初めて受診される方は17:00までです。



凡例：◎は夕方までの通常診療 ○は半日又は変則診療 ×は休診日

写真提供：花木山ガーデン

7 月							8 月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
※東京オリンピック開催のため、本年に限り祝日の変更となっております。				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7
				◎	◎	○	×	◎	◎	○	◎	◎	○
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14
×	◎	◎	○	◎	◎	○	山の日	振替休日	◎	○	◎	×	×
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21
×	◎	◎	○	◎	◎	○	夏季休暇	×	◎	○	◎	◎	○
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28
×	◎	◎	○	海の日	スポーツの日	○	×	◎	◎	○	◎	◎	○
25	26	27	28	29	30	31	29	30	31	※8/13(金)~16(月)は夏季休暇のため休診となります。			
×	◎	◎	○	◎	◎	○	×	◎	◎				

健康メッセージ

<体力の程度を認識しよう！>

新型コロナウイルスの接種が済み、取り敢えずは安心を感じておられる方も多いのではないのでしょうか。一方では変異株と称するより強力な新型コロナウイルスの拡散が報道されています。落ち着くまでには今しばらくの我慢が必要であることは確かですが、加えて、暑さ対策も考えなければならない時期に入っています。特に高齢の方は、自分の体を過大評価する傾向にあります。「この程度はできるはずだ」「まだ大丈夫だ」といった数年前の面影を続ける結果が事故につながっているケースも多いようです。暑さが本格的になる今が、自分の年齢と体力の程度をよく認識する機会ととらえて行動してみたいかがでしょうか。自分の体の衰えを確認することは楽しいことではありませんが、手入れを怠れば機械も壊れるものです。少しでも長くもたせるための手入れは人も同じことです。早めの準備で今年も元気に夏を乗り切りましょう。

内科・小児科・アレルギー科

浜通りふれあい診療所

<診療時間>

午前 9:00 ~ 12:00

午後 2:00 ~ 6:00

〒976-0016 相馬市沖ノ内一丁目2-10

電話 0244-26-7100