

ふれあい カレンダー2020

Hanakiyam 診療日



受付時間
 午前受付 8:00 ~ 11:30
 午後受付 14:00 ~ 17:30

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

相馬の花木 : 写真提供 花木山ガーデン

9 月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		◎	○ 12:00まで	◎	◎	○ 12:00まで
6	7	8	9	10	11	12
×	◎	◎	○ 12:00まで	◎	◎	○ 12:00まで
13	14	15	16	17	18	19
×	◎	◎	○ 12:00まで	◎	◎	○ 12:00まで
20	21	22	23	24	25	26
×	×	×	○ 12:00まで	◎	◎	○ 12:00まで
27	28	29	30			
×	◎	◎	○ 12:00まで			

10 月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				◎	◎	○ 12:00まで
4	5	6	7	8	9	10
×	◎	◎	○ 12:00まで	◎	◎	○ 12:00まで
11	12	13	14	15	16	17
○ 16:00まで	◎	◎	○ 12:00まで	◎	◎	× 当番代休
18	19	20	21	22	23	24
×	◎	◎	○ 12:00まで	◎	◎	○ 12:00まで
25	26	27	28	29	30	31
×	◎	◎	○ 12:00まで	◎	◎	○ 12:00まで

健康メッセージ

<生活に工夫を！>

新型コロナ「コビット19」の勢いが衰えません(8月末現在)。経済活動も不安定な中でまもなく台風シーズンもやってきます。この地域だけではなく国全体、世界全体が疲弊している状況ですが、このような中でこそ新しい考えや行動が多数出てきています。これからは今までのスタイルとは全く違った生活様式が必要になる可能性が感じられてなりません。たとえば仕事の形態の変化による都市集中型から地方分散型への転換が起こり始めています。購買方法にも大きな変化が出てきていますし、人が集まらない会議や行事もその一つかもしれません。身近な例でいえば健康づくり、体づくりの方法も様々生まれています。医療界にも限定的とはいいいながらも電話による診断が認められる時代です。大きな変化の波が押し寄せているということなのでしょう。言い方を変えれば「生活の選択肢が広がる」ということですが、変化についていくということはそう簡単ではありません。習慣化するためには情報を選択して、毎日の生活に新たな工夫を取り入れる訓練が必要です。頭と体の健康を保つために是非行動を。

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