



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

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

10 月

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

11 月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			○ 12:00まで	◎	× 文化の日	○ 12:00まで
5	6	7	8 12:00まで	9	10 午後 寛之医師	11 12:00まで 寛之医師
×	◎	◎	○	◎	◎	○
12	13	14	15 12:00まで	16	17	18 12:00まで
×	◎	◎	○	◎	◎	○
19	20	21	22 12:00まで	23 勤労感謝の日	24	25 12:00まで 寛之医師
×	◎	◎	○	×	◎	○
26	27	28	29 12:00まで	30		
×	◎	◎	○	◎		

■ 健康メッセージ ■ <寒さ対策への準備は今から！>

今年は雨の降らない日が多かったせいか、果物は例年に比べて糖度が高いという報道がありました。古いことわざに「柿が赤くなると医者が青くなる」というのがあります。柿が色づく頃になると天候も安定し、体調を崩す人が減るため、医者にかかる人が減ることの意味合いのようですが、ビタミンCを多く含む栄養効果の意もあつたのでしょね。また、果物を使ったことわざに「リンゴ一個で医者いらす」というのもあります。一日一個のリンゴは、医者がいらなくなるほど健康によい食べ物という意味だそうです。果物が豊富になる秋は食欲の秋でもあり、誰もが心地よさを感じる季節であることは間違いありませんが、体調を整える一方で、秋は寒さに向かっの準備の季節でもあることを忘れるわけにはいきません。特にインフルエンザの感染がほぼゼロ状態が2年ほど続いた背景には、マスクの着用と手洗いの徹底に加え、予防のためのワクチン接種率が高かったことが功を奏しているといわれますが、その一方では免疫力の低下が懸念されています。果たして今年はどうなるのでしょうか。確かなことは、予防のための備えをしっかりとっておけば憂いは減るということではないでしょうか。