

ふれあい カレンダー2024

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

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

2月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3 12:00まで
				◎	◎	○
4	5	6	7 12:00まで	8	9 午後 寛之医師	10 12:00まで 寛之医師
×	◎	◎	○	◎	◎	○
11 建国記念の日	12 振替休日	13	14 12:00まで	15	16	17 12:00まで
×	×	◎	○	◎	◎	○
18	19	20	21 12:00まで	22	23 天皇誕生日	24 12:00まで 寛之医師
×	◎	◎	○	◎	×	○
25	26	27	28 12:00まで	29		
×	◎	◎	○	◎		

3月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2 12:00まで
※3月3日(日)は、当院が休日当番です。 代わりに3月9日(土)が休診となります。						◎
					◎	○
3 休日当番	4	5	6 12:00まで	7	8 午後 寛之医師	9 当番代休
○	◎	◎	○	◎	◎	×
10	11	12	13 12:00まで	14	15	16 12:00まで
×	◎	◎	○	◎	◎	○
17	18	19	20 春分の日	21	22	23 12:00まで 寛之医師
×	◎	◎	×	◎	◎	○
24/31	25	26	27 12:00まで	28	29	30 12:00まで
×	◎	◎	○	◎	◎	○

健康メッセージ

<冷えは健康を損ねる要因！>

新年早々、能登半島において3・11を思い起こさせる大きな災害が発生しました。心からお悔やみとお見舞いを申し上げます。時期も時期だけに極めて大変な生活を強いられている方が大勢おられます。同じような経験をした地域の者として、少しでも寄り添う気持ちを何らかの形で届けたいと思います。

昔から《災害は忘れた頃にやってくる》といわれますが、近年は忘れる間がない程に頻発する地震。火山国であるというわが国がおかれている状況だけは忘れてはいけけないのではないのでしょうか。

現在被災されている方々に懸念されるのは、まずは寒さ対策です。年齢に関わらず健康を損ねる大きな要因となりますが、特に高齢の方は持病を抱える方も多いため、より一層の配慮が必要となります。

これは被災地に限られたことではなく、健康管理上、この時期の最も注意すべき内容の一つです。体を動かすことは室内でも十分可能ですし軽い運動でも動けば体を温めます。食事も大きく関係します。それぞれに工夫を凝らして今年も寒さ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