

インフルエンザワクチン接種について

あいとう診療所では、10月より接種を開始します。完全予約制ですので、窓口か電話で予約してください。（当日のお申し込みはできません）

予約開始：9月1日（火）より *初めての方（受診歴のない方）も予約可能です

予約受付時間：（平日）8：30～17：30（土曜）8：30～11：30

今年の秋から75歳以上の方を対象に「高用量インフルエンザワクチン」の定期接種化が予定されていましたが、ワクチンの供給不足のため延期されることになりました。

※鼻にスプレーするワクチン（対象年齢：2歳以上19歳未満）もあります。

※コロナワクチンも予約していただけます。詳しくは窓口もしくは電話にてお問い合わせください。

第1回楽しく栄養塾を開催しました！

7月10日金曜日、あいとう診療所待合室にて第1回楽しく栄養塾を開催しました。今回は「腸活！」のテーマで、山方管理栄養士より下記の内容をお話させていただきました。



- 腸活とは？
- 腸活で期待される効果
- 「脳腸相関」で脳と腸は密接に関わっている
- 腸内フローラとは？
- 腸内細菌が元気に働き続けるための10か条 など

山方管理栄養士による初めての栄養塾でしたが、多くの方々に参加していただき盛況となりました。次回は9月11日に開催します。内容は楽しみに。皆さんの参加をお待ちしています。

診療所ホームページはこちら ▶

診療所だよりのバックナンバーや診療所からのお知らせ等を掲載しておりますので是非ご覧ください。



<https://aito-clinic.com/>



故事・ことわざで脳トレ！

- ① ゆきすぎは足りないのと同じであるということ
..... ○○○○は猶○○○○が如し
- ② 自分の腕前を広く世間に見せる晴れの場所
..... ○舞台
- ③ できる限りの努力をして、あとは運にまかせること
..... ○○を尽くして○○を待つ
- ④ 誰もなし遂げたことのないことを初めて行うこと
..... ○天○

故事・ことわざで脳トレ！の答え

- ① 過ぎたるは猶（なお）及（およ）ばざるが如し
中庸の大切さを教えた孔子の言葉
- ② 檜（ひのき）舞台
- ③ 人事を尽くして天命を待つ
- ④ 破天荒（はてんこう）
類義語：前人未踏、前代未聞、空前絶後、未曾有（みぞう）
注意：「豪快で大胆」「型破りで常識にとらわれない」の意味で使うのは間違い

編集後記

収穫の秋・食欲の秋の到来ですね。夏の間に弱った胃腸や疲れをリセットし、秋の健やかな生活を整えることが大切です。厚生労働省の定める「健康増進普及月間」でもあり、食生活や運動習慣を見直す良いタイミングです。毎食おかずからしっかり噛んで食べ、今より10分間多く動く生活（歩くなど）を心掛けませんか？（K.K.）