

(2025年9月)

安代診療所だより 9月

マイナンバーカードで受付しましょう

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
31 休診	1	2	3 午後休診	4	5 午後休診	6 休診
7 休診	8	9	10 午後休診	11 県中医師 午後休診	12 午後休診	13 休診
14 休診	15 敬老の日 休診	16	17 午後休診	18	19 午後休診	20 休診
21 休診	22 休診	23 秋分の日 休診	24 午後休診	25	26 午後休診	27 休診
28 休診	29	30	1 午後休診	2	3 午後休診	4 休診

お知らせ

9月22日（火）は、**休診**となります。
薬がなくなりそうな方は、早めに受診をお願いいたします。



めぐりの良いからだづくりをしてみませんか

夏はつつい冷たい飲み物や食べ物を摂りがちで、体内に老廃物がたまり、むくみが取れない、便秘になりやすくなるなど、様々な異変が起こりがちです。

そんな時だからこそ“めぐりの良い体づくり”にチャレンジしてみてはいかがでしょうか？

毎日短時間の関節ストレッチで血流をよくしましょう！

- ① 上半身⇒背筋をまっすぐ伸ばし、両腕を背中に回して深呼吸。その後、両手を両肩に置いて腕を後方に20回回す。
- ② 下半身⇒転ばないように、何かにつかまりながら、つま先立ちで30秒、ゆっくり戻すを10回繰り返す。

※県中医師 岩手県立中央病院より派遣 城戸 治 先生

診療受付時間 午前 8：30～11：30
午後 1：00～ 4：30

※ かぜ症状のある方は、電話連絡をしてから、受診くださるようお願いいたします。

※ 待ち時間の短縮等のため、予約診療をしています。
診察を希望する方は、電話等で連絡いただければ、空いている時間をご案内できます。

電話 72-3115