

2025年9月

田山診療所だより 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 午前休診 午後 望月所長	2 午前休診 午後 望月所長	3 午前休診 午後 長嶺医師	4 休診	5 午前休診 午後 長嶺医師	6 休診
7 休診	8 午前休診 午後 望月所長	9 午前休診 午後 望月所長	10 午前休診 午後 長嶺医師	11 休診	12 午前休診 午後 長嶺医師	13 休診
14 休診	15 敬老の日 休診	16 午前休診 午後 望月所長	17 午前休診 午後 長嶺医師	18 休診	19 午前休診 午後 長嶺医師	20 休診
21 休診	22 午前休診 午後 望月所長	23 秋分の日 休診	24 午前休診 午後 長嶺医師	25 休診	26 午前休診 午後 長嶺医師	27 休診
28 休診	29 午前休診 オンライン診療 午後 望月所長	30 午前休診 午後 望月所長	1 午前休診 午後 長嶺医師	2 休診	3 午前休診 午後 長嶺医師	4 休診

お知らせ

マイナンバーカードは健康保険証と、限度額認定証としても、使用できます。

持参くださるようお願いいたします。



めぐりの良いからだづくりをしてみませんか

夏はつい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もいかがでしょうか？

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回まわす。
- 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。

診療受付時間 13:30～15:30

かぜ症状の方は、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。

☎ 73-2126

『安代診療所の9月の診療日』のお知らせ

9月22日は休診ですが、平日の午前と月、火、第1.3.4木曜日は、午後も診察しています。

受付時間等は電話でお問い合わせください。

☎72-3115

