

2026年4月

# 田山診療所だより 4月



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
29 休診	30	31	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
5 休診	6 午前休診 午後 望月所長	7 午前休診 午後 望月所長	8 午前休診 午後 長嶺医師	9 休診	10 午前休診 午後 長嶺医師	11 休診
12 休診	13 午前休診 午後 望月所長	14 午前休診 午後 望月所長	15 午前休診 午後 長嶺医師	16 休診	17 休診	18 休診
19 休診	20 午前休診 午後 望月所長	21 午前休診 午後 望月所長	22 午前休診 午後 長嶺医師	23 休診	24 午前休診 午後 長嶺医師	25 休診
26 休診	27 午前休診 オンライン診療 午後 望月所長	28 午前休診 午後 望月所長	29 昭和の日 休診	30 休診	1 午後休診	2 休診

お知らせ

木曜日は、施設して、休診となります。

電話が繋がらないときには、他の日に連絡をお願いいたします。



診療受付時間 13:00~15:30

〇マイナンバー保険証を持参しましょう。  
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

◎ コミュニティバス予約のお知らせ◎

予約は、平日の7時30分から15時まで、  
次の連絡先へ電話してください。  
連絡先 080-1695-5593

🌞 穏やかな天気の日には運動を始めましょう 🌞🌤️🌥️

春は気温が安定し、屋外で体を動かしやすい季節です。  
明るい時間帯にウォーキングを取り入れたり、朝に太陽の光を浴びながらストレッチをしたりと、気分や予定に合わせて選びやすくなるでしょう。

春は寒暖差や環境の変化によって、自立神経が乱れやすい季節です。  
適度な運動はオン（交感神経）とオフ（副交感神経）の切り替えをスムーズにし、深い眠りをサポートしてくれます。

食時から30分~1時間後に、軽いウォーキングを行うと、血糖値の上昇の抑制や脂肪燃焼に最適です。食事直後は消化不良の原因になるので、激しい運動は避けましょう。無理のない範囲で短時間でも歩くと健康維持に効果的です。

♡♡♡/