

NO. 368号 (2025年5月)

安代診療所だより 5月

マイナ保険証とおくすり手帳
を持参しましょう

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
27 休 診	28	29 休 診	30	1	2 午後休診	3 憲法記念日 休 診
4 みどりの日 休 診	5 こどもの日 休 診	6 振替休日 休 診	7 午後休診	8 県中医師 午後休診	9 午後休診	10 休 診
11 休 診	12	13	14 午後休診	15	16 午後休診	17 休 診
18 休 診	19	20	21 午後休診	22	23 午後休診	24 休 診
25 休 診	26	27	28 午後休診	29	30 午後休診	31 休 診

お知らせ

5月上旬に、連休があります。お薬の確認をして、準備をしましょう。



適度な運動を、始めましょう

気温が上がって過ごしやすい季節です。適度な運動を行うことで、体力や免疫力を高めることができます。ウォーキングなど、気軽にできる運動を習慣化しましょう。今の季節は紫外線が強いため、日焼け防止の帽子や日傘、こまめな水分補給を心がけましょう。

散歩をすると、外の花や樹々、風などによって季節の移り変わりを感じ、出会いや新しい発見などがあって、明るい気持ちになります。1日5分から10分程度から始めるといいですよ。



目標を決めて、楽しく歩き始めましょう。

※県中医師…岩手県立中央病院から派遣 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に、予約制にしておりますが、随時の受付も可能です。お問い合わせください

☎ 72-3115