

2025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
30 休診	31	1 午前休診 午後 望月所長	2 午前休診 午後 長嶺医師	3 休診	4 午前休診 午後 長嶺医師	5 休診
6 休診	7 午前休診 午後 望月所長	8 午前休診 午後 望月所長	9 午前休診 午後 長嶺医師	10 休診	11 午前休診 午後 長嶺医師	12 休診
13 休診	14 午前休診 午後 望月所長	15 午前休診 午後 望月所長	16 午前休診 田山小健診のため 2時過ぎ～長嶺医師	17 休診	18 午前休診 午後 長嶺医師	19 休診
20 休診	21 午前休診 午後 望月所長	22 午前休診 午後 望月所長	23 午前休診 午後 長嶺医師	24 休診	25 午前休診 午後 長嶺医師	26 休診
27 休診	28 午前休診 オンライン診療 午後 望月所長	29 昭和の日 休診	30 午前休診 午後 長嶺医師	1 午後休診	2 午後休診	3 憲法記念日

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知らせします。



診療受付時間 13:00～15:30

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。

予約外で診察したい方は、電話等でご連絡ください。

☎ 73-2126

◎ コミュニティバスの予約時間のお知らせ◎

連絡先 080-1695-5593

平日の7時30分から15時まで

それ以外の時間では、応答できませんのでご了承ください。

元気であるために、まめに食べて動きましょう

年を重ねると、だんだんいろんなことがおっくうになりがち。

なんとなく食べる気がしないなど、気分の変化も生じてくるため、一日3回、まめに食べることがポイントです。活動量や筋肉の量を維持するために、主食の穀類に、良質のたんぱく質を多く含む食品の組み合わせ、便通など体の調子を整えるために野菜類も組み合わせます。

毎日食べたい①②③の食品を組み合わせ、食べましょう

エネルギー

① 穀類

ご飯、パン、めん類

良質のたんぱく質

②魚介類、肉類、大豆

大豆製品、卵類、乳類

食物繊維、ビタミン類

③ 野菜類

まめに食べて動くことで、食欲や食べる量を維持し、低栄養を予防することができれば、身体の様々な機能や状態が保たれ、その低下が緩やかになります。