

# 天沼診療所 便り



## 所長大竹邦之新年挨拶

新年あけましておめでとうございます。今年も相談しやすい診療所であり続けてまいります。新年早々、インフルエンザが猛威を奮っております。コロナが収束しつつある状況でも皆さま油断することなくこれまで通り感染対策を抜かりなくお願い申し上げます。皆さま何卒本年もよろしくお願い申し上げます。

## 師長公文美緒子新年挨拶

新年明けましておめでとうございます。新しい年、巳年となりました。へビは運気を上げる縁起物として知られていますが、私たち医療職にも関連する謂われがあるようで、その生命力と脱皮のたびに表面の傷が治癒していくことから、医療・治療・再生のシンボルともされているそうです。皆さまの健康が長く続くよう、気持ちを新たに努めてまいります。本年もよろしくお願いいたします。

## 事務長谷中有津美新年挨拶

新年おめでとうございます。千葉県九十九里浜海岸に、初日の出を拝みに行きました。みなさんと、今年も健康長寿を目指して活動していきたいと思っています。友の会活動として、去年12月より、【ころばん体操】を始めています。日常で使う筋肉を意識して鍛えられます。一緒にいかがでしょうか。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

## なごみ薬局 薬局長伊東ゆみ新年挨拶

新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。年末年始から感染症が流行り、いまだに治りません。皆様は元気にお過ごしでしょうか。また例年花粉症にお悩みの方は花粉症が気になる季節となりました。今年は例年になく早くから花粉の飛散が確認されています。飛散量も去年より多いと予測されています。毎年症状が出ている場合は早めの服薬をお勧めします。

なごみ薬局では市販薬の取扱い種類を増やしています。おいしくてカロリーを抑えた食品や手軽に利用できるフリーズドライのおかゆなどの食品もご用意しました。処方せんの調剤だけでなく、健康相談などできる身近な場所となることを願っています。



昨年 12 月から 6 名で開始した【ころばん体操】は、  
4 名の定員枠に空きがあります。一緒にいかがでしょうか。

### 【日程表】

2024 年 12 月 4 日 (水)	2025 年 ~終了しました~ (水)	2025 年 月 22 日 (水)	2025 年 2 月 5 日 (水)	2025 年 2 月 19 日 (水)	2025 年 3 月 5 日 (水)	2025 年 3 月 19 日 (水)
---------------------------	---------------------------	-------------------------	--------------------------	---------------------------	--------------------------	---------------------------

\*悪天候や感染状況により中止する場合がありますので、ご了承ください。

場所：天沼診療所 3 階

時間：14 時～

定員：10 人 予約制

**予約電話（天沼診療所）：03-3393-1866**

- 運動しやすい服装と履物でいらしてください。
- 水分や汗拭き用タオルなどもご準備ください。
- マスクの着用に関しては個人の判断とします。

**期限が迫っています。お急ぎください！！**

★杉並区民健康診断は 2 月 15 日までが期限となっています。

★杉並区から配布されている予診票を使用しての 65 歳以上  
インフルエンザワクチン接種は、1 月 31 日までが期限です。

～コロナワクチン接種は、ワクチン確保数に達したため終了致しました。～

【予約電話お待ちしております。】

**03-3393-1866**

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～ 11:30	○	○	△ 時間予約不可	○	予約不可	△ 時間予約不可
14:00～ 16:30	○	○	/	○	△ 時間予約不可	/