



よつばだより

～秋号～

Vol.2
H29. 秋季号

発行／ましきクリニック 電話／096-287-8733



ましきクリニック

検索



よつばだよりvol.2の発行です。前回の夏号は楽しんでいただけたでしょうか？皆さまのご意見・ご感想お待ちしております！

朝晩も冷え込み秋らしくなりました。食欲の秋・スポーツの秋・読書の秋・・・
どんな秋をお過ごしでしょうか？実りの秋。
美味しい食材もたくさんありますが、食への感謝を忘れず、
体調管理を心掛けながら、秋の味覚を楽しみましょう😊



★ 最近の出来事 ★

～ましきクリニックに飾り馬がやってきた！～



藤崎宮秋の例大祭 肥後一會



9月9日(土)クリニックに肥後一會の飾り馬と勢子の皆さん30名が訪問してくださいました！

太鼓やラップを使っの勢子の元気な口上や踊りに合わせ大きな飾り馬が勇壮な姿を披露、その迫力に全員が圧倒されました。子どもたちにはヨーヨー釣り・くい引き・かき氷・ポップコーンなどを振る舞いお祭り気分♪ご家族で飾り馬との撮影会も行い会場は子どもたちの歓声でいっぱいになりました。暑い中たくさんの方にきていただき、小さなお子様からお年寄りまで楽しんでいただける大盛況のイベントになりました！

お忙しい中参加された皆さま、そして肥後一會の皆さま本当にありがとうございました。たいへん好評でしたので来年もまたバージョンアップして行う予定です！



★お知らせ★

～インフルエンザの予防接種を行っています～

🌸 料金のご案内 🌸

★町内・中学生以下	2000円
・高校生～64歳以下	3600円
・65歳以上	1000円
★町外	3600円

★当日は本人確認の為、
診察券・保険証(受給者証
等)をお持ち下さい。

★18歳以下の方は保護者
同伴の上、母子手帳が必要
となりますので、ご注意
ください。

★問診票は病院に準備して
ありますので、事前に取り
に来て頂いても構いません。



🌸 予防接種 Q & A 🌸

Q.インフルエンザの予防接種は何歳まで2回接種した方がいい？大人も2回接種した方がいい？

A.12歳以下の方には2回接種を推奨しています。

Q.接種後患部は揉んだ方がいい？お風呂は大丈夫？

A.患部は揉まないでください。

患部をゴシゴシ擦らなければお風呂も大丈夫です。

Q.いつ頃接種した方がいい？

A.接種をして効果がでるまで3週間ほどかかります。流行の時期は毎年変わりますが
11月中旬～12月頃の接種をおすすめしています。4～5ヶ月程度効果があるといわれています。

院長コラム

～小さな習慣～

運動しようと思っても3日坊主、本を読むぞと思っても、忙しさに負けて続かない。
ダイエットするぞと思っても、甘いものを見たらすぐ挫折する...

なんて自分は意志が弱いんだろう？と自己嫌悪になることはありませんか？

小さな習慣(目標)は大きな習慣(目標)より優れています。

もし1日に100回の腹筋をしようと思ってるなら、1日に腹筋を1回だけしよう
という目標に変えてみる。すると、おまけが付いてきて1回では終わらずに
10回くらいはしてしまう。一旦始めてしまえば、やりたくない抵抗する
気持ちが弱まるからです。0から1の初速が最もエネルギーが必要ですが、
1から10は惰性でもできる。

小さな習慣も重ねていけば、次第に大きな習慣になり、大きな目標も達成
できるようになる。もし、自分のいい習慣を持続させたいと思っている
人は、腹筋1回が人生を変えるかもしれません。

私も毎日腹筋10回続けています！継続は力なり(^^♪

【診療時間】

月・火・水・金	午前9:00～12:30/午後2:30～6:30
木	午前9:00～12:00
土	午前9:00～午後2:00



ましきクリニック耳鼻咽喉科

↑ Web受付は
こちらから