



～県北 秋そして冬へ～

皆さんこんにちは。この前まで日中30℃越えて、外来での挨拶は「暑いですね」がお決まりでしたが、次の外来では「寒くなりましたねー」に変わるくらい、気が付けば朝晩は冷え込むようになりました。皆様は体調を崩していませんか？これから本来ならクリスマス、お正月とイベント行事が続く、ワクワクする時期ですが、今年も例のアイツ、「新型コロナ」のせいでそのあり方も変化していくのでしょうか… またこの季節、新型コロナだけでなく、ぜんそくや風邪、インフルエンザなど体調崩さないように気を付けていきましょう。冬は暖房をつけ寒さ対策を行うわけですが、お風呂場と脱衣場など自宅内でも生じる温度差によって、血圧の変動が起こりめまいや失神などを起こす「ヒートショック」にも気を付けましょう。部屋の温度差を10℃以下にし、立ち上がりなどはゆっくり行うなど対策を行いきましょう。

そんな中、毎年当クリニックではこの時期防災勉強会と訓練に取り組んでいます。こちらについてはまた改めて。

*写真は筆者の前任地での冬の風物詩です。地元ではカメムシが多い年は大雪が降るなんていう都市伝説ならぬ田舎伝説もありますが、奈義ではいかがでしょうか。



認知症カフェ「オレンジカフェ山桃」のご案内



月1回カフェ山桃さんをお借りして、コーヒーを飲みながら認知症について学び、みんなでお話するという集まりです。どなたでもご参加いただけますので、ぜひいらしてください。

※当日参加もOKですが、コーヒーとケーキの準備がありますので、事前に地域包括支援センター(☎36-4119)までご連絡いただけますと助かります。



今後の日程：11/5(金)、12/3(金) 時間：14:00-15:30 費用：500円 場所：カフェ山桃
 ※毎月第1金曜日を予定 (コーヒー・ケーキ付)

マスク

手洗い

消毒

コロナ対策、続けましょう。

気持ちを緩めず、対策を続けていきましょう！



来院されるすべての皆さまへ

クリニック内ではマスクの着用と受付時に検温をお願いしています。必ずマスクをご持参ください。

発熱、風邪症状(咳・鼻水・下痢・咽頭痛など)のある方へ

院内には入らず、まずはお電話をください。

☎0868-36-3012

※携帯電話をお持ちでない方は、順番を待たずに直接受付へお声かけ下さい。



11月の診療情報

※2021年4月1日より開錠時間および受付時間に変更になりました。

朝の開錠時間は **8:30**、午前の受付は **11:30まで** となりますのでご注意ください。

【午前】受付時間- 8:30~11:30 (診察開始時間:9:00)

【午後】受付時間- 15:30~17:30 (診察開始時間:16:00)

※木曜・土曜の午後は休診
夜間、木曜・土曜午後、日曜祝日は
日本原病院へご相談下さい。

今月の担当医

*変更になることもあります

	月	火	水	木	金	土
午前	松下 濱上 村田 川口	川口 濱上	松下 田中 村田 濱上	田中 村田 川口 濱上	田中 村田 川口	交代制※
午後	田中 村田	田中* 川口* 杉山 濱上*	田中 村田 川口	休診	松下 川口 濱上	休診

- ◆松下医師の診療は完全予約制です。
- ◆予約外の診療を担当するため、オレンジ色の医師は予約を受けておりません。
- ◆田中医師の火曜午後の予約診療は隔週です。
※11月は2日◎16日◎は予約なし、9日◎30日◎が予約診療
- ◆川口医師の火曜午後の診療は隔週です。
※11月は9日◎と30日◎が診療日(予約なし)
- ◆濱上医師の火曜午後の診療は隔週です。
※11月は2日◎と16日◎が診療日(予約優先)

◆11/3◎・23◎は祝日のため休診です。

土曜日の担当医

*変更になることもあります

11月6日(土)	松下・川口
11月13日(土)	田中・川口
11月20日(土)	松下・濱上・杉山
11月27日(土)	田中・濱上

予防接種・乳幼児健診外来



月・火・水・金 15~16時 ※要予約

栄養指導



日本原病院栄養士による栄養指導を当院にて行っています。ご希望の方はお気軽にお尋ねください。

◆ 松下 所長がラジオに出演しています

~ FM津山 78.0 MHz 「おはようファミリードクター」~

毎週金曜日 朝8:10より10分間、生放送で皆さまからの質問にお答えしています。



日本原病院 からのお知らせ



日本原病院 耳鼻科(東川 康彦 医師)

令和3年11月13日(土) 午前中

令和3年11月27日(土) 午前中

※順番を取りに行く場合は
午前8時から11時まで

※電話で順番を取る場合は
(電話0868-36-3311)
午前8時30分から11時まで



日本原病院 眼科(皆川 香織 医師)

要予約

※診療前日(診療時間内)までに、受付窓口または電話(☎0868-36-3311)にて予約可能です。

受付時間	診療時間	火	金
10:00 ~11:30	10:30 ~12:00	○	第2・4 金曜日のみ
14:30 ~17:30	15:00 ~18:00	○	第2・4 金曜日のみ