



きりん新聞

謹んで新春のお慶びを申し上げます。

昨年は東日本大震災や小児医療を取り巻く様々な問題で混乱した一年でした。まだ多くの問題を抱えたままの出発ですが、将来をにう子供たちの健康を守りたいと思います。今年も気持ちを新たに、患者様から来てよかったと思われるような医療の提供をめざし、スタッフひとりひとりが努力していきたいと思っています。そして乳幼児健診や予防接種を中心とした予防医学にもきちんと対応できるシステムを作っていくと考えています。地域の皆さまに安心と信頼をいただけるよう今年も頑張りますので、どうぞ宜しくお願い致します。

岩間義彦(院長)

今年の抱負 2012

お子さんも家族の方も、できるだけ快適に受診していただけるように、診療の面から努力したいと思います。

吉田邦枝(医師)

健康管理に留意し、たとえ忙しくても患者様に安心してお帰りいただけるように頑張ります。

佐藤敦子(看護師)

来院されたお子様に笑顔が戻って、ご家族の皆さんも笑顔になれますように知恵をしぼって頑張ります。

岩谷明子(看護師)

来院していただく全ての方の元氣や癒しにつながる看護が提供できれば嬉しいです。

割栢聖子(看護師)

子ども達が元氣になれるようお手伝いしていきたいです。今年もよろしくお願い致します。

景山七緒(看護師)

お子様やご家族の笑顔のお手伝いができるように、笑顔を決やさず頑張ります。

石引千穂(看護師)

出会いを大切に、何事からも学ぶ姿勢を忘れないようにする。また思い立ったら、すぐに行動に移す癖をつける。体脂肪を減らす。

龍仙理恵子(栄養士)

患者様の健康面でのお力になれる様に微力ながら励んで参りたいと思います。よろしくお願い致します。

榎本友子(看護師)

わかりやすく丁寧な栄養相談ができるように心がけていきたいと思っています。

春田倫子(栄養士)

常に患者様の立場になって、丁寧な対応を心がけていきたいです。

古賀るみ子(事務)

知識を増やし、患者様の質問一つ一つに丁寧に、的確に答えられるように努力していきたいと思っています。そしていつでも笑顔で患者様をお迎えできるように心掛けていきたいと思っています。

菅生望(事務)

I can do it. 大丈夫! 大丈夫! きっとできるからと自分に与えられた事をやり遂げたいと思います。逃げない 諦めない、自分をごまかさないで・・・

服部由美(事務)

常に丁寧な対応と笑顔で心をかけて、一生懸命頑張りたいと思います。本年もよろしくお願ひいたします。

丸本裕美(事務)

予防接種のご予約一つとっても、患者様が何を望んでおられるのかを考え、より有効な情報提供ができるように、誠意を持って対応していきたいと思っています。

伊藤淳子(事務)

目配り、気配り、心配りを常に心がける様、努めたいと思います。不安な点、心配な点など何でも聞いていただけたら・・・と思います。本年もよろしくお願ひ致します。

武田智子(事務)

今回のテーマ **考えよう 肥満について**

近年、子供の肥満が30年前の2倍に増えてます。肥満で問題になる事は生活習慣病につながることであり、原因としては食生活と生活習慣にあります。

● **肥満を防止するにはどうしたらいいの？**

1. バランスの良い食事にする

主食（ごはん、パン、麺類など）、主菜（魚、肉、卵、豆料理など）、副菜（おひたし、サラダなど）を組み合わせて、カタカナメニューより野菜の多い和食にする。

2. 3食規則正しくゆっくり食べる

欠食せず、食事の時間帯は毎日同じにする。（夕飯は寝る3時間前に済ます）よく噛んで食べて消化をよくし満腹感を得る。

れんこん餅



食物繊維の多い
れんこんでおやつ



れんこん	160g
白玉粉	40g
焼きのり	全型1/4枚 (4等分に切る)
油	小さじ1/2

- ① れんこんは皮をむき、酢水につけておく。
- ② ボールにれんこんをすりおろし白玉粉を入れよく混ぜ4つにわけ、丸型にしておく。
- ③ フライパンに油を熱して②を入れ焼く。
- ④ 焼けたら焼きのりを巻く。

★お好みで醤油をつけても美味しいです。
★生地がゆるいので手で成形しにくい時はスプーンを使いフライパンに入れてください。

3. おやつは時間、量を決める

3回の食事でも不足した栄養を補うもの（ヨーグルト、するめ、ミニトマトなど）にする。

4. 体を動かそう

運動をして筋肉量が増えると太りにくくなる。親子で散歩する事から始めてみましょう。



5. 規則正しい生活を送ろう

睡眠不足になるとホルモンバランスが悪くなり食欲が増してしまうため、早寝、早起きを心がける。

ホ ス ス + BOOKS

「はやくパンツをはきなさい」とおかあさんは言うけれど、おふろあがり裸がいちばん！風呂上りの男の子は、母親の手をすり抜けて冒険の旅に出ます。なまえは、われらがヒーロー「すっぽんぼんのすけ」。

さらわれたこねこのみいちゃんを助けるため、忍者たちにも勇敢に立ち向かいます。リズムカルで痛快なセリフは子どもに受けること間違いなしです。

すっぽんぼんのすけ
もとしいづみ(作)
荒井良二(絵)
すずき出版



事務スタッフより

■ 予防接種はお済みですか？

麻疹・風疹（MR）ワクチンの第2期、第3期、第4期の接種はお済みですか。接種対象は現在幼稚園、保育園の年長児、中学1年生、高校3年生のお子様です。無料の接種期間は3月末日までとなっておりますので、早めの接種をお勧めいたします。



医療法人社団育心会

岩間こどもクリニック 小児科・アレルギー科

〒336-0931 埼玉県さいたま市緑区原山 3-17-13
TEL 048-884-7711 <http://www.iwama-cl.com/>

■ 診療時間

午前 9:00～12:00 (月～土) 午後 3:00～6:00 (月～金)

■ 休診日 水曜日・土曜午後・日曜日

■ アイチケット順番予約 <http://paa.jp/t/1579/>