



# きりん新聞

## 2018 今年の抱負



気持ちにゆとりをもち笑顔で過ごせるよう、生活リズムを整え健康に気をつけます。 **笠原瞳美 (看護師)**

いつも、笑顔で過ごせるよう、体調管理、気分転換を行います。出来るだけ、計画的に行動したいと思えます。 **高橋沙織 (看護師)**

健康第一、笑顔で頑張ります！ **澤村彩花 (看護師)**

患者様との一期一会を大切に、あたたかく丁寧な看護を提供できるよう努力いたします。 **齋藤亜弓 (看護師)**

患者様、ご家族に丁寧に迅速な対応が出来るように心がけていきます。また、自分自身の健康管理もしっかりと行っていききたいと思います。 **田中恵理子 (看護師)**

今年も、健康に留意し仕事でも家庭でも笑顔が多く楽しい一年にしたいです。 **佐藤敦子 (看護師)**

初心を忘れず丁寧迅速な対応を心がけ患者様の待ち時間の短縮に努めて参ります。 **古賀るみ子 (医療事務)**

昨年に引き続き今年も「整える」をテーマに過ごしたいと思えます。何事にも落ち着いて対応できるように、感情的にならず客観的な視点を持って過ごしたいと思えます。 **菅生 望 (医療事務)**

一つ一つを丁寧に、どんな時も相手の気持ちを考えることを大切にしていきたいです。 **平沼真由美 (医療事務)**

笑顔を忘れず、出来ることをひとつずつ増やしていく！ **大野莉紗 (医療事務)**

知識を身につけ真摯な対応を心掛けていきたいと思えます。 **川添澄子 (医療事務)**

笑顔と気配りを大切に、安心して受診していただけるクリニック作りに努めたいと思えます。 **石原一枝 (医療事務)**

昨年はクリニックの電話がつながりにくいなど患者様にご不便をおかけしました。進化する反面、ご迷惑をおかけすることがないように、アイデアを出し合い、スタッフ皆と協力して頑張っていきたいと思えます。 **伊藤淳子 (事務)**

新年明けましておめでとうございます。今年クリニックは20周年を迎え節目の年となります。この記念すべき年に向けて建物も施設も皆さまのニーズに応えられるようリニューアルをして参ります。一昨年は電子カルテを導入し診療とサービスの効率化をはかりました。昨年は、それに伴い手狭になった事務室を前面改装しスタッフの導線とカウンターの業務の改善を行った結果、皆様の待ち時間を短縮することが出来ました。昨年秋には、ビジョンスクリーナー検査を導入した結果、3歳児以下のお子様の目の異常を早期に発見することができました。今後も積極的な活用をして早期発見をめざしたいと思います。全てのシステムを電子化し、皆さまへの情報提供と健康管理のできる環境を整えるよう努力してまいります。今年もスタッフ一同、向上心を忘れず頑張っていきたいと思います。本年もどうぞ宜しくお願い致します。 **院長・岩間義彦**

感謝の気持ち、あきらめない気持ち、相手の立場に立って考えられる気持ち、優しい気持ち、前向きな気持ち…今年はこの持ち方を考えながら、大切に過ごすことが目標です。よろしくお願いします。 **龍仙理恵子 (栄養士)**

常に新しい情報を収集して、丁寧な栄養相談をしていきたいと思えます。 **春田倫子 (栄養士)**

『後回しにせず行動する』『あきらめない』『私はできる』を自分に言い続け、後悔のない日々を送ろうと思えます。 **服部由美 (事務)**

困っていることがあれば相談していただき、少しでも解決できるように診療を心掛けたいと思えます。 **阿部優作 (医師)**

患者様とのコミュニケーションを大切にして、診療全体がスムーズに流れるように努力します。 **吉田邦枝 (医師)**

## 今回のテーマ

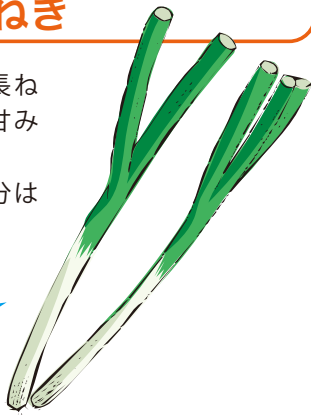
地元でとれた野菜を食べよう 地産地消  
第10回 **長ねぎ**

料理の脇役として欠かせない長ねぎですが一年中使われ、旬は甘みが増す冬です。

白い部分は淡色野菜で葉の部分は緑黄色野菜に分類されます。

埼玉県生産量  
全国第2位

平成26年度関東農政局より



## 栄養

白い部分に多く含まれる硫化アリルはツンとする匂いと辛みの成分で、血行をよくし体を温め、消化をよくするなどの働きがあります。葉の部分にはβ-カロテン(皮膚や粘膜の保護)、ビタミンC(免疫力を高める)、カリウム(正しい神経伝達を行う)などが含まれます。

## 選び方

白い部分は巻きがしっかりしていて弾力があり、葉の部分は緑色が鮮やかで肉厚なピンと伸びているものを選びましょう。新聞紙に包み、冷暗所で保存してください。

## 開催!

うさこ栄養士の  
パクパク教室

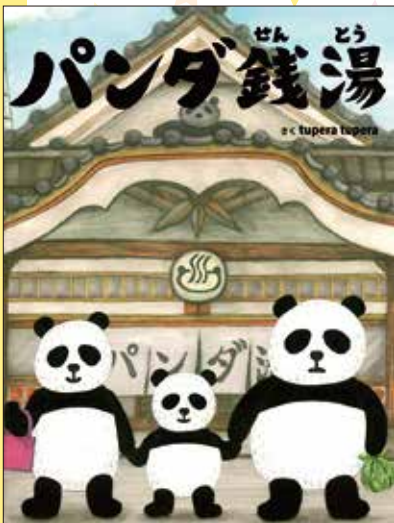
第47回 うさこ栄養士のパクパク教室

『かしこくなる食事のとり方』

2月14日(水) 10:30~11:30

定員は先着15名です。申し込みは参加料300円を添え、受付または予防接種健診センターでお願いいたします。第48回のパクパク教室は、3月14日(水) 10:30~11:30を予定しております。

オススメ  
BOOKS



パンダ銭湯  
tupera tupera (作)  
絵本館

「パンダ銭湯」そこはパンダ以外入店お断りのお風呂屋さん。やってきたパンダの親子は人間のように服を脱ぎ始めます。え?!パンダが服を脱ぐ?...脱衣場で明らかになるパンダの秘密とはなんでしょう。とにかく読んでのお楽しみです。大人と子供が一緒に楽しめるユーモアいっぱいの絵本です。



Let's enjoy  
study and cooking!

うさこさんの  
パクパク教室

うさこ栄養士の食育アドバイス

長ねぎと  
ツナの  
和風パスタ



## ■材料(大人2人分)

パスタ	200g	塩こんぶ	3g
長ねぎ	120g	しょうゆ	小さじ1と1/2
	(斜め5mm厚さに切る)	油	小さじ1
ツナ缶(油漬け)	1缶(70g)	水	100ml

- 1 パスタは表示時間よりも1分短めに茹でる。
- 2 フライパンに油を入れて、ねぎを炒めて水、塩こんぶ、ツナ(油ごと)、しょうゆを入れて沸騰させる。
- 3 茹でたパスタを②に入れてからめてできあがり。



## 事務スタッフのよこ

### ■診察の待ち時間について

インフルエンザの流行期に入り重症の方の検査や説明などが多く、待ち時間が長くなることがありますのでご了承ください。

### ■診察の順番

診察の順番は、予約システムの“診療状況”をご確認の上、順番に遅れないようにご来院ください。皆さまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



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~金/土曜日~13:00) 午後3:00~6:30(月~金)

■休診日 水曜日・土曜午後・日祭日

■インターネット順番予約 <http://b.inet489.jp/iwm7711/>

■自動電話予約 050-5865-2084