



きりん新聞

2019

今年の抱負

患者様、ご家族に丁寧に迅速な対応を心がけ、相手の求めていることを考えていきたいと思ひます。 **田中**

職場でも家庭でもコミュニケーションを大切にしたいです。また、患者様が安心して診療できるように、気配り、目配りを心がけたいと思ひます。 **風間**

今年は「睡眠」を大切にしたいと思ひます。睡眠時間の確保だけではなく、質の良い睡眠を取れるように情報生活も見直していきたいです。 **菅生**

何をするにも一呼吸置いて、的確に物事を判断し、一つ一つ丁寧に対応していきたいと思ひます。 **平沼**

計画的に行動し、仕事と家庭と充実した一年にしたいと思ひます。 **高橋**

体調管理を徹底して、笑顔で毎日を過ごせるように心掛けます。 **丸本**

周りの皆さんに気づいて頂けるくらいダイエットを頑張ります。 **川添**

健康管理に気をつけて、新しいことに挑戦していく1年にしたいと思ひます。 **春田**

安心して頂ける看護を目指し、子育ての不安を共有出来るようなスタッフになれたらと思ひます。 **割栢**

自分自身の体調管理に気をつけながら、笑顔で頑張ります。 **金井**

常に迅速、丁寧な対応を心掛け細かなところに気配りができるように頑張ります。 **古賀**

産休までの残り3ヶ月短い期間ですが、今までと変わらず患者さんに寄り添い、安心・安全な看護を提供できるように心がけて仕事する。 **松尾**

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りたいと思ひます。 **伊藤**

健康管理に気を配り、患者様に丁寧に適切な看護を提供できるように頑張ります。 **林**

現状維持ではなく、より良い栄養指導のために専門知識を増やすと共に、同じ子育てをする母親として、患者様に寄り添えるよう心がけます。 **龍仙**

自信を持って、笑顔で患者様に対応出来るよう、少しでも多くの知識を身に付けていきたいと思ひます。 **田代**

疾患や日頃の疑問点などについて、なるべく分かりやすい説明を心掛けたいと思ひます。 **阿部**

来てよかった、また受診したい、と思ひただけのような診療を心掛けます。 **吉田**

必要なこと(物)、不必要なこと(物)を区別をして必要なこと(物)に集中できるように、整理整頓をする。 **服部**

さらに前進

院長・岩間義彦

近年、岩間こどもクリニックは大きく変わっております。

念願の3人の医師による診療が実現でき、皆さまに時間をかけた丁寧な診療をすると共に待ち時間の短縮が可能になりました。そして電子カルテの導入は大きな変革でしたが、複数の医師が患者様の情報を共有することにより、診断の精度を上げ、患者様の検査データを長期に管理できるようになりました。順番予約の改良後、乳幼児健診、インフルエンザ予防接種をインターネット予約にしたことは、皆様にご好評をいただいております。昨年は院内のリフォームをしました。クリニックの入り口、待合室、第一診察室の壁紙を新しく張り替え、明るい空間を作りました。待合室や中待合のイスを新しくし、プレイルームもリニューアルしました。受付及び事務室の完全リフォームにより、スタッフの動線を改善して患者様の待ち時間の短縮にもつながりました。ホームページも新しくいたしましたので、今年は多くの情報を皆様にお届けできるようにしたいと考えています。迅速検査の新規導入、レントゲン検査の質の向上、インターネット予約の拡大とさらなる医療の質の向上をめざし、スタッフと共に今年も頑張りたいと思ひます。

今回のテーマ

鉄とカルシウム 第10回 カルシウムの吸収

カルシウムは日本人に最も不足している栄養素です。腸からとりこまれるカルシウムは吸収が悪いため摂り方の工夫が必要です。

▶カルシウムの吸収を助けるもの

●ビタミンD

魚やレバー、きのこなどに含まれ、日光にあたると体内で合成されます

●たんぱく質

肉、魚、卵、大豆などに含まれ吸収を高めますが、摂りすぎると排泄量を増すので気をつけましょう

●マグネシウム

アーモンドやするめいかなどに含まれカルシウムとマグネシウムの摂取比率が2:1から3:1が良いとされています

●ビタミンC

みかんなど柑橘類に含まれます

●運動

歩くなどこまめに体を動かしましょう

*カルシウムと一緒にこれらをとって吸収を良くしましょう

働き カルシウムの

- | | |
|------------------|---------------------|
| ① 骨や歯を作る | ④ イライラをおさえて精神を安定させる |
| ② 心臓の鼓動を保つ | ⑤ 血液を固めて出血を防ぐ |
| ③ 筋肉の収縮をスムーズにさせる | ⑥ ホルモン分泌を調整する |

開催！ うさこ栄養士の パクパク教室

第59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13日(水) 15:00~16:00

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60回のパクパク教室は3月13日(水)を予定しております。



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

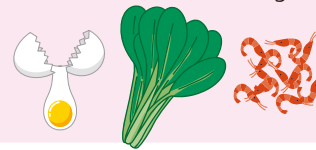


小松菜と
桜えびの
卵炒め

■材料(大人2人分)

1人分カルシウム量 151mg

卵	2個	油	小さじ2(2回分)
小松菜	100g(4cm長さに切る)	しょうゆ	小さじ1
桜えび(乾物)	5g	砂糖	小さじ1
		塩	少々
		こしょう	少々



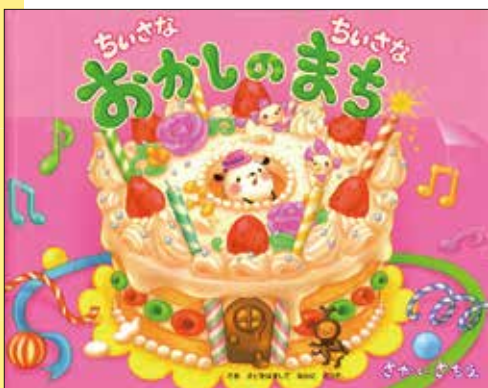
- 卵にしょうゆ、砂糖を加えて混ぜ合わせる。
- フライパンに油1回分(小さじ1)を入れて①を炒めて皿に取り出す。
- ②のフライパンに残りの油を入れて小松菜と桜えびを炒めて塩、こしょうをし、卵を戻し入れてさっと炒める。

オススメ BOOKS

ちいさなちいさなおかしのまち

さかいさちえ(作・絵)
教育画劇

ちいさなちいさなポコポコが出かけたのは、お菓子のまち。お菓子で出来たお店をクッキー電車に乗って巡ります。2丁目はフルーツ、3丁目はチョコレート。さて4丁目は一体どんなお菓子が出てくるのでしょうか。ポコポコシリーズの第四弾。年少から年長まで楽しめる1冊です。



事務入タシンプロ

■待ち時間について

重症の患者様の診療や検査結果の説明などで、待ち時間が長くなる場合や順番が前後する事がございます。どうぞご了承下さい。

■麻疹・風疹の第2期ワクチン接種は 3月末まで

現在、幼稚園や保育園の年長児のお子様を対象の予防接種です。無料の接種期間は、3月末までとなっておりますので早めの接種をお勧め致します。



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