2025年5月

田山診療所だより 5月

マイナ保険証とおくすり手帳
を持参しましょう

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
27	28	29 昭和の日	30	1 休　診	2 午前休診 午後　長嶺医師	3 憲法記念日 休診
4 みどりの日 休診	5 こどもの日 休　診	6 振替休日 休　診	7 午前休診 午後　長嶺医師	8 休　診	9 午前休診 午後　長嶺医師	10 休診
11 休診	12 午前休診 午後　望月所長	13 午前休診 午後　望月所長	14 午前休診 午後　長嶺医師	15 休　診	16 午前休診 午後　長嶺医師	17 休診
18 休診	19 午前休診 午後　望月所長	20 休　診	21 午前休診 午後　長嶺医師	22 休　診	23 午前休診 午後　長嶺医師	24 休診
25 休診	26 午前休診 オンライン診療 午後　望月所長	27 午前休診 午後　望月所長	28 午前休診 午後　長嶺医師	29 休　診	30 午前休診 午後　長嶺医師	31 休診

お知らせ

５月上旬に、連休があります。
お薬の確認をして、準備をしましょう。

適度な運動を、始めましょう

気温が上がって過ごしやすい季節です。適度な運動を行うことで、体力や免疫力を高めることができます。ウォーキングなど、気軽にできる運動を習慣化しましょう。今の季節は紫外線が強いため、日焼け防止の帽子や日傘、こまめな水分補給を心がけましょう。

散歩をすると、外の花や樹々、風などによって季節の移り変わりを感じ、出会いや新しい発見などがあって、明るい気持ちになります。1日5分から10分程度から始めるといいですよ。

目標を決めて、楽しく歩き始めましょう。

診療受付時間　１３：３０～１５：３０

かぜ症状の方は、電話連絡をしてから、受診くださるようお願いいたします。　☎　７３－２１２６

◎ コミュニティバスの予約時間のお知らせ◎

連絡先 080-1695-5593

平日の７時 30 分から 15 時まで

それ以外の時間では、応答できませんのでご了承ください。