

ココロまち 通信



令和2年8月発行

発行元：ココロまち診療所（0466-77-9426）

健康のお話

新入職員のご紹介



皆様こんにちは。院長の片岡です。

開院3年目となった当院に新たなスタッフが入職しました。
事務の再起和美（さいきかずみ）さんです。以下、自己紹介です。
訪問先、電話、書類などで接点があるかと思いますが、皆様宜しくお願い致します。



再起和美

7/1から診療所で働くことになった再起和美です。
趣味はアニメ・映画鑑賞で、
カラオケではアニソン歌いまくります(笑)。
皆さんのお役に立てるよう頑張りますので、
よろしくお願いします！

NEW

食中毒にご用心

こんにちは。管理栄養士の杉崎です。

夏は高温多湿を好む細菌による食中毒が増えます。
細菌はおもに肉や魚や卵に付着しており、
体内に入ると腸の中で増えて腸に炎症を起こします。
その結果、腹痛、下痢、吐き気、おう吐、発熱、血便などの症状が現れます。

最近はデリバリーやお弁当の利用が増えていますが、
すぐに食べない場合は冷蔵庫で保管し、
時間がたったものはもったないですが勇気を出して捨てましょう。



食中毒予防の 3 原則

1	つけない！	手 生鮮食品 まな板 包丁をしっかりと洗う
2	やっつける！	じゅうぶんに加熱する（特に生肉・生魚）
3	増やさない！	調理後はすぐに食べるか、 冷ましてから冷蔵庫・冷凍庫で保管する



ココロまち診療所で働きたい！看護師さん募集中です！詳細はお電話にてお問い合わせください。



こんにちは。アロマ&ハーブを使ったケアやワークショップと、診療所の裏庭【ココろのにわ】の管理を担当している橋本亜矢です。

ローズマリー

古代ギリシャ、ローマ時代から若さを保つ薬草として利用されてきたローズマリー。この名がラテン語の「海のしずく」という言葉に由来するように、波しぶきのような色と形の花を咲かせます。ローズマリーティーは、血行を促して代謝を活発にし、心身の活力を高めるのに効果的。脳の働きを活性化して、記憶力や集中力を高める作用や、殺菌・消化作用にもすぐれ、風邪や頭痛、消化不良の緩和にも役立ちます。



ハーブのお話

無料

ふらっと
ハーブティー
いかがですか？

毎週火・木
9時～16時
おまちしています



556ワークショップ

料 金：1,500円（材料費込）当日現金にてお支払いください

開催時間：毎週火・木曜日 13：30-15：00、 月1回土曜日 10：30-12：00

所要時間：たっぷり90分（ハーバルバス15分付き）

定 員：各1名（希望あればご家族、ご友人1名まで参加可。お知らせ下さい。）

申し込み：お電話ください 0466-77-9426



8月

『アンエイジング、クレイパック』
余分な皮脂や毛穴の汚れをしっかりと吸着してくれます。

9月

『ハイビスカスとローズヒップ コーディアルシロップ作り』
ビタミンC豊富で疲労回復、美肌に

【講師】 橋本亜矢
(AEAJ認定アロマセラピーインストラクター)
(JAMHA認定ハーバルセラピスト)



はじめまして
ココろのにわのマスコット
“コニー”です♪



これからコニーが“ココろのにわ”や
556ワークショップの
レポートをしてくれます♪

