

相川

2023年春号

みんなの広報誌

今回の内容

♡ 新入職員紹介

♡ イベントのお知らせ

♡ ハイドロキノン製剤「グラフィ」販売中

♡ 健康講座「食事バランスガイドを使って、

あなたの食事をチェックしよう！」 など

管理栄養士の志水が出身大学の大学紹介
パンフレットに掲載されます！

緊張していたようですがカメラマンの
声かけもあり、終始和やかな雰囲気
でした。

大学代表として、これからも当院での
活躍を期待しています★

4月から事務員1名、7月から女性医師1名が
当院の職員として仲間入りします！

みなさま、よろしくお願いたします♪



* 新入職員の紹介 *

趣味：旅行
好きな食べ物：海鮮
好きな人：桑田佳祐
好きな動物：犬、柴犬

港区生まれで港区育ち。
子どもは2人で夫と姑の4人暮らし。
孫2人で年末年始は家族で旅行をするのが
今の楽しみ。
コロナ前に買ったランクルが仕事で乗って
こられず、自分の車のように乗り回す次男に
キズつけられないか心配な毎日を過ごして
います。



看護師
久野慶子



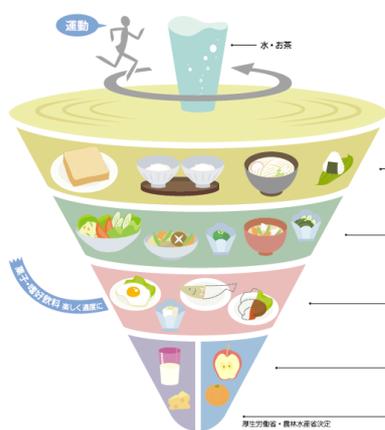
事務・看護助手
大川沙也加

趣味：絵を描くこと、読書
好きな食べ物：イカの塩辛、グミ、鮭とば
嫌いな食べ物：コーヒー味のもの
好きな人：舘ひろし、あばれる君
好きな動物：犬、ウサギ、猫

明るく楽しくをモットーに
お仕事しています。
よろしくお願いします。

* 食事バランスガイドを使って、 あなたの食事をチェックしよう！ *

1月31日に相川みんなの健康講座「食事バランスガイドを使って、あなたの食事をチェックしよう！」を、当院の管理栄養士が実施しました。



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5-7 主食(ごはん、パン、麺) <small>ごはん(中盛り)ついでに4杯程度</small>	1つ分: ごはん(中盛り)1杯、お茶、お味噌汁、お漬物、お豆腐、お肉(100g) 2つ分: ごはん(中盛り)2杯、お茶、お味噌汁、お漬物、お豆腐、お肉(100g) 3つ分: ごはん(中盛り)3杯、お茶、お味噌汁、お漬物、お豆腐、お肉(100g)
5-6 副菜(野菜、きのこ、豆、海藻類) <small>野菜料理5回程度</small>	1つ分: 野菜料理1回、お肉(100g)、お豆腐、お味噌汁、お漬物、お豆腐、お肉(100g) 2つ分: 野菜料理2回、お肉(100g)、お豆腐、お味噌汁、お漬物、お豆腐、お肉(100g)
3-5 主菜(魚、肉、卵) <small>肉・魚・卵・大豆料理から3回程度</small>	1つ分: 肉・魚・卵・大豆料理1回、お肉(100g)、お豆腐、お味噌汁、お漬物、お豆腐、お肉(100g) 2つ分: 肉・魚・卵・大豆料理2回、お肉(100g)、お豆腐、お味噌汁、お漬物、お豆腐、お肉(100g) 3つ分: 肉・魚・卵・大豆料理3回、お肉(100g)、お豆腐、お味噌汁、お漬物、お豆腐、お肉(100g)
2 牛乳・乳製品 <small>牛乳(常温)1本程度</small>	1つ分: 牛乳(常温)1本、お肉(100g)、お豆腐、お味噌汁、お漬物、お豆腐、お肉(100g) 2つ分: 牛乳(常温)2本、お肉(100g)、お豆腐、お味噌汁、お漬物、お豆腐、お肉(100g)
2 果物 <small>みかん(中盛り)ついでに2回程度</small>	1つ分: みかん(中盛り)1回、お肉(100g)、お豆腐、お味噌汁、お漬物、お豆腐、お肉(100g) 2つ分: みかん(中盛り)2回、お肉(100g)、お豆腐、お味噌汁、お漬物、お豆腐、お肉(100g)

- 食事バランスガイドは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらいいかの食事の組み合わせとおおよその量をイラストでわかりやすく示したものです。
- 持病のない人の健康づくりを目的に作られたもので、健康な人ならどの年代でも使えます。

当院の公式 YouTube に当日の講座の様子を公開しています！
右の QR コードを読み込むか、当院公式アカウントからぜひご覧ください！



* ハイドロキノン製剤「グラファ」販売中 *

グラファ メラノキュア HQ は、医療機関取り扱いのハイドロキノン製剤です。紫外線や加齢によるシミや肝斑、ニキビ跡、そばかすなどでお悩みの方にお勧めのクリームです。保険適応外の販売です。

- ◆ 価格：2200 円（税込）
- ◆ なめらかで塗りやすい軟膏タイプ
- ◆ 肌に優しい低刺激性
- ◆ 常温（15～25℃）保管可能



当院ではその他にも以下のものを販売・取り扱いしています。
購入希望の方や詳細はスタッフまでお声がけください。

- ・ アミノエリア：ノンアルコールの抗菌・抗ウイルススプレー
- ・ サプリメント：マルチビタミン
サンプロテクト（注文頂いてから取り寄せ）
- ・ MSS サプリメント：ご自身で希望するものを選んで購入





連絡掲示板



* 当院の診療体制について *

新型コロナウイルス感染症が5類感染症へ変更後も、
当院では通常診察と急性疾患診療時間を分けて診察を行います。
ご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いいたします。

【通常診察】

9時～11時（土曜日は9時～11時20分）、16時20分～18時

【急性疾患診察】

11時20分～12時（土曜日は12時～13時）、18時～19時

LINE おともだち
登録はこちら



ID : @ivt6144q

* イベントのおしらせ *

4月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13 糖尿病教室	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

5月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18 糖尿病教室	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30 健康講座	31			

🌸 相川みんなの糖尿病教室 🌸

当院では4月から糖尿病教室を開催します。今年から臨床検査技師の回を加え、6回に分けて糖尿病の基礎について学んでいきます。

4～9月 第3木曜日 午後3時～3時45分（4月のみ第2木曜日に実施）

感染対策のため、ZOOMにて同時配信します。

ZOOM ミーティング ID : 713 9082 7759 パスコード : tiSKP6

半角で、アルファベットは大文字・小文字の区別にご注意のうえご入力ください。



相川みんなの診療所

内科 糖尿病内科 消化器内科 小児科
各種検診 特定健康診査など

月～金 午前9時～12時 午後4時～7時
土 午前9時～13時（午後は休診）

名古屋市緑区相川三丁目 246-2

TEL : 052-875-3792 FAX : 052-875-3790