



# 風花苑便り 令和元年11月号

11月の声を聞いた途端、急に肌寒く感じ、秋の深まりを感じる今日この頃です。徳之島保健所管内では発生していませんが、インフルエンザ等感染症の流行期に入ります。また、季節の変わり目で体調管理等も難しい時期です。ご家族の皆様も外出先から戻られましたら手洗い、うがい等励行し感染症予防に努めましょう。

## 今すぐ心身 リフレッシュ!!

脚をもむと自然治癒力を引き出し  
不快な症状が和らぐ

下半身には全身の筋肉の3分の2と約70%の血液が集まっています。ふくらはぎは「第2の心臓」とも呼ばれ、血液循環の重要な役割を担っています。足の裏からふくらはぎを経て太ももまでをもみほぐすと、全身の血液循環がよくなり、不快な症状が和らぎます。



### 11月の行事

11月 3日 文化の日

11月15日 七五三

11月23日 勤労感謝の日

## \*\*\* お知らせとお願い \*\*\*

利用者様の私物が増加し、収納に困っております。衣替え時期に合わせて衣類、寝具交換をお願いいたします。タンス内の収納衣類は、

**\* 肌着 5~6枚 \* 上着 5~6枚 \*ズボン 5~6枚**

上記目安にされて、私物の確認をお願いいたします。また、無記名の持ち物が多く所有者が分からなくて困っております。衣服や靴下等は、記名できる色や柄で補充されるようお願い致します。尚、担当の方で整理後お引き取りをお願いする場合がありますので、ご協力よろしく申し上げます。

## ~ 龍美クリニックより(ご案内) ~

### 【 整形外科特別外来診療 】

大浜第一病院 副院長 宮里 剛成先生による整形特診

◆専門・・・整形外科・膝関節外科

11月16日(土) 午後2:00~6:00 、 11月17日(日) 午前9:00~11:00

### 【 婦人科外来診療 】

医療法人セントペアレント石間 院長 石間 友明先生による婦人科特診

◆診療内容・・・更年期外来、不妊外来、婦人科疾患、妊婦検診

11月20日(水) 午後3:00~6:00 、 11月21日(木) 午前9:00~12:00

12月 4日(水) 午後3:00~6:00 、 12月 5日(木) 午前9:00~12:00

### 【 「メガネ一番」によるメガネ販売、修理、洗浄 】

11月15日(金) 午後2:00~6:00 、 11月16日(土) 午前9:00~12:00

お問い合わせ ● 龍美クリニック ☎ 97-5607

