



公益社団法人 地域医療振興協会  
**石岡第一病院**

**元genki気**

2016年7月発行 発行所 / 石岡第一病院 石岡市東府中1-7

2016  
夏号

Vol. **21**

## 新しいドクターのご紹介！

### 小児科

こんにちは、桑名です。  
総合診療医を目指して研修中で、卒後5年目です。日本プライマリケア連合学会が認定する家庭医の研修プログラムに所属しており、県立中央病院で総合診療科／救急科として勤務してきました。より地域に根ざした医療を学ぶため、5月から石岡第一病院に来ました。整形外科(5月)→小児科(6-8月)→内科(9-2月)→整形外科(3月)の予定で今年度いっぱいお世話になります。至らない点ばかりですが、ご指導ご鞭撻のほど、何卒よろしくお願いいたします。



## 桑名梨里子医師

## 院内コンサートが行われました！



箏と尺八の演奏会が7月9日(土)外来終了後にエントランスホールで行われました。

お箏と尺八の美しい音色がエントランスホールに響き渡り、お客様を魅了しました。エントランスでの演奏会は初めてでしたが、多数の方が来院され、素晴らしい演奏会となりました。



### 演奏者

岩城 弘子  
東京藝術大学卒業  
宮城会直門 大師範  
芦垣 皋盟  
東京藝術大学卒業  
竹盟社師範



24時間開所の  
保育園



病院附属たんぽぽ保育園

開園後20年経過して  
外装を一新致しました。



看護師募集しております！  
お子様を保育園に預けて、ご都合に合わせた  
勤務が可能です。  
ご連絡お待ちしております。  
TEL：0299-22-5151 総務課まで

## 糖尿病教室開催！

7月6日(水)に今年度最初の糖尿病教室  
が行われました。

もし、あなたが糖尿病になったら  
食事のポイント

これまでの食習慣を振り返り、問題点を見つけ、その改善  
に努めましょう。

1. 腹八分目とする
2. 食品の種類はできるだけ多くする
3. 脂肪は控えめに
4. 食物繊維を多く含む食品(野菜・海藻類・きのこなど)をとる
5. 朝食・昼食・夕食を規則正しく
6. ゆっくりかんで食べる

全部聞いたことがあるかもしれません。

では、実際に全部出来ていますか？

日々の忙しさに追われて、食欲に任せて等、食事が餌(えさ)になってませんか？

健康を意識した食事とは、少しの努力と、継続する勇気が必要です。

主役はご自身 早速今日から健康を意識した食事をはじめてみませんか？

石岡第一病院 栄養室

管理栄養士 石塚 洋子



## ～送迎バス運行時間 変更のお知らせ～

8月1日(月)より、送迎バスの運行が1日1本となります。

患者様には、ご迷惑をお掛け致しますがご理解、ご協力の程よろしくお願い申し上げます。

病院 11時30分発 → 石岡駅

※大変申し訳ございませんが、石岡駅までのお迎えは7月末をもって、終了とさせていただきます。