



携帯サイトQRコード

# しいしいぶ



令和元年 秋

第124号

2019年10月1日発行



## マンモの日のお知らせ



今年は10月20日がマンモの日です。日頃お仕事や家事等でお忙しい方の為、年に一度日曜日に乳がん検診が受けられる日です。乳がん検診を受けられる方は、子宮がん検診を同時に受けることができますが、子宮がん検診だけという方は、この日はご遠慮ください。

予約制になっていますので、平日の診療時間内に0827-41-0850までお電話ください。ご自分の周りの大切な方にも一声お掛けになって、一緒に検診を受けましょう。



## インフルエンザの予防接種

10月1日よりインフルエンザの予防接種が始まります。

予約制ではありません。

詳細は受付にてお聞きください。

## リフレッシュ研修を行いました！

今年度のリフレッシュ研修は個人で教室をされている小倉亜希子先生をお招きしてのヨガ教室でした。職員のほとんどがヨガ未経験者で、できないながらも皆一生懸命頑張りました。1時間程度の教室でしたが、終えてみると体がスッキリしたのを感じる職員が多数いました。

小倉先生は個人レッスン以外にも、ご近所の瑞相寺や公民館等で

朝ヨガやキャンドルヨガ等もされているそうで、是非また参加したいです！（職員M）



# 気管支喘息とは？

気管支喘息とは、気管支(気道)の粘膜に慢性的な炎症が起こる病気です。

その結果、咳や痰・呼吸困難・喘鳴などの症状が起こり、それが慢性的に繰り返されます。

気管支喘息は、子どもから大人まで幅広い年齢層の方に発症します。

気管支喘息ならびに喘息発作を引き起こす原因としては、

**ダニ・ハウスダスト・ウイルス感染・運動・タバコ・ストレス・気候や気温の変化・ペットの毛**などが挙げられます。



## ☆日常生活の留意点☆

### 1. アレルゲンを避けましょう

・中でもダニはあらゆるアレルギーの元です。

・食卓の椅子・ソファー なるべく布製でなく、皮製に。椅子の下もこまめに掃除機をかけましょう。

### 2. 気候・温度差の影響

・室内外で5℃以上の温度差で発作が起きやすいです。

・自宅での冷暖房のかけ過ぎに注意しましょう。映画館やデパート等の施設へ行く時には上着を持参しましょう。

・気温・気圧に急激な変化がある時や、台風や雨の前には発作が起きやすいです。

### 3. 風邪の予防

・多くの場合、風邪をきっかけとして喘息が悪化します。くしゃみ・鼻水・咳といった、いわゆる風邪症状が出てからゼイゼイ・ヒューヒューや咳が止まらなくなります。風邪を引かないように手洗い・うがいを励行しましょう。



## 「食・べ・あ・る・き」



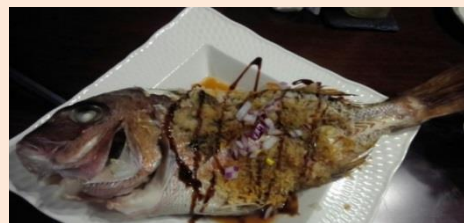
古くからの友人に教えてもらい、岩国市役所となりの「おーぱす」を知りました。

ランチやディナーで極上ステーキがリーズナブルに食べられるだけでなく、目の前で削いでくれるスペイン産生ハムのサラダや、活きのいい大エビのソテーやカルパッチョ仕立て、日によって変わる魚の香草焼のようなメニューもびっくりするほどおいしくて、量もたっぷり。

大将は、料理以外の経験も豊富でかなりの話好きなので、健康相談に乗ってくれたりもします(笑)。

お店が小さいので、ランチなら12時台をはずして覗いてみるか、ディナーなら予約を入れることをお勧めします。お祝いの集まりやプチ女子会で利用すると、いつも皆大喜び。自分も感動がもらえて、とても良いお店です。ランチは550円から、ディナーは「シェフのお任せコース」3,500円または飲み放題つき5,000円から。あなたの「おいしい洋食をたらふく食べたい!」という期待に応えてくれます。

(事務部 庄司みゆき)



※写真左は、ランチで「ステーキとエビ 1,500円」を選んだ場合。シェフのお任せコースは、前菜、サラダ、パン、魚、肉という感じで出てくるのですが、この日の魚(写真右)も激旨でした。

創作屋 おーぱす

電話：0827-22-1470

住所：岩国市今津町 1-9-17 中村ビル 1F (市役所から、駐車場をはさんだ反対側です)

