

かとうファミリー通信 第31号



発行日：令和元年12月1日 発行人：かとうファミリークリニック

今年も健康で安全な年末年始を

朝晩の冷え込みが強くなり、北風が身にしみる季節になってきました。今年もあとわずかです。

●1年を振り返って

平成から令和に変わったこの1年、今年は大雨や台風の災害の多い1年であったように思います。この地方では大きな被害はありませんでしたが、自然災害はいつどこで起こっても不思議ではありません。日頃からの備えが重要であると痛感しています。

来年はいよいよオリンピック・イヤー。一大イベントを心から楽しめる一年にしたいものです。

●年末年始の健康

忘新年会や家族親戚で集まる機会が多かったり(摂取エネルギーの増加)、活動量が減少(消費エネルギーの減少)しますので、思いのほか体重が増加しがちです。時々体重計に乗ってみて、収入と支出のバランスを確認してみましょう。大掃除の合間や初詣を兼ねてのウォーキングなども良いかもしれませんね。外出時にはマスク・手洗い・うがいを心掛けましょう。

●年末年始の診療ご案内

年末は12月28日(土)午前中までの診療、年始は1月4日(土)から診療を開始します。また1月15日(水)は臨時のお休みをいただきますのでご注意ください。

2019~2020
年末年始
診療ご案内



かとうファミリークリニック

日	月	火	水	木	金	土
12/22 休診	23	24	25	26 休診	27	28 午前まで診療 午後から休診
29 休診	30 休診	31 休診	1/1 休診	2 休診	3 休診	4 通常診療
5 休診	6	7	8	9 休診	10	11
12 休診	13 休診	14	15 臨時休診	16 休診	17	18

地に足のつかない乗り物(飛行機や船)にはあまり興味がない院長ですが、家族にせがまれて「鈴鹿バルーンフェスティバル」に行ってきました。

夜明け前の朝4時過ぎに起きて出かけるのは大変でしたが、風も穏やかで日の出とともに色とりどりの熱気球が雲一つない青空へふわふわと離陸していく様子は、癒し効果以上に感動的でした。本当に見に来てよかったと思いました。気球の体験搭乗もでき、夜は鈴鹿サーキットにて「バルーン・イリュージョン」を見物。バーナーの光に映し出されるバルーンの、日中とはまた違う幻想的な雰囲気を楽しめました。

