

4月 さくらら診報

平成31年4月1日発行 第183号

いよいよ新年度がスタートしました！

新元号が発表され、平成も残すところあとわずか。皆様いかがお過ごしでしょうか。

ミレニアム桜台入所フロアでは、3月31日(日)に、2階・3階各フロアにて、『お花見上映会』を開催しました。職員手作りの『ミレニアム桜』や撮影ブースも大変ご好評をいただき、笑顔満開のお花見となりました！

お花見上映会



スクリーンを使用し、桜の名所を皆で鑑賞しながら楽しみました♪

撮影会

『ミレニアム桜』は、現在3階テイルームにて展示中です。平成最後のお花見にいかがでしょうか♪



フロア 辻 沙絵子

気軽にできる脳トレのご紹介 ～きのう何食べた？

年を重ねてくるとちょっと前のことが中々思い出せなくなってきます。これを短期記憶の低下とよびますが、これをできるだけ予防するために気軽にできる脳トレで頭をリフレッシュさせませんか？やり方はこんな感じです。前日の三食のメニューを手帳などにササッとメモを取っていきます。初めは食後すぐにメモを書き出すのもOK。ちょっと前のことを書き留めることで脳を活性化させることができます。

(メモの例)

4月8日 月曜日

朝 パン2枚ジャムをつけて リンゴ ゆで卵 コーヒー牛乳

昼 塩ラーメン おにぎり1つ

夕 鯖の塩焼き ほうれん草おひたし みそ汁 ごはん

後日読み返すと自分の食生活のバランスも確認できて健康維持にも役立つかと思います。よかったら試してみてください。

ミレニアム桜台リハビリテーション科 安西昭範

阿部クリニック平成31年4月外来予定表

日	曜日	午前		午後	日	曜日	午前		午後
1	月	中村	須藤	須藤	16	火	小島	高橋	中村
2	火	小島	高橋	中村	17	水	中村	須藤	中村
3	水	中村	須藤	中村	18	木	須藤	宮田	飯島
4	木	須藤	宮田	飯島	19	金	中村	川嶋	中村
5	金	中村	川嶋	中村	20	土	飯島	須藤	
6	土	飯島			21	日			
7	日				22	月	中村	須藤	須藤
8	月	中村	須藤	須藤	23	火	小島	高橋	中村
9	火	小島	高橋	中村	24	水	中村	須藤	中村
10	水	中村	須藤	中村	25	木	須藤	宮田	飯島
11	木	須藤	宮田	飯島	26	金	中村	川嶋	中村
12	金	中村	川嶋	中村	27	土	中村		
13	土	中村			28	日			
14	日				29	月			
15	月	中村	須藤	須藤	30	火	小島	高橋	中村

*整形外科（金） 午前

*漢方外来（火） 午前又は午後

*皮膚科（木） 午前

*胃内視鏡・超音波検査（土） 午前

担当医は、学会等の都合により、代診・休診の場合がございます

*訪問診療ご相談ください

発行：医療法人財団 秀行会

練馬区桜台2-1-13

広報委員会