



yagiyagi606@hotmail.co.jp

11月に入り秋の気配になるかと思いきや、25℃を超える夏日のスタートからの冬の寒さ…。気温差による体調の変化が心配なこの頃です。服装、暖房器具、あったか寝具などで保温に努め、保湿や水分補給、感染防止にも引き続き注意してくださいね。

《八木クリ近況報告》 クリニックとして今までの実績が認められまして、この秋より「機能強化型在宅支援診療所」として許可を受けることになりました！他のクリニックとも連携が取りやすく、規模が大きく、力強くなったと思って下さい。

新たに「三嶋先生」も加わり、瀬戸先生と二本柱で八木クリ 23 年目を邁進して行きます！どうぞこれからもよろしくお願いします。三嶋先生情報は特報で紹介させていただきます。お楽しみに(^o^)/



#お孫ちゃんす  
#ポーズ決まっています！

happy birthday !!!

瀬戸先生



お誕生日迎えました！！  
年齢・永遠の38歳…苦笑  
まだまだ輝き続きますよ☆

お味噌を手軽に美味しく食べるための一工夫

～味噌玉～

味噌玉は、一食分の味噌を小分けに作り置く、いわば「手作りインスタント味噌汁」のこと。味噌汁はもちろん、煮物や鍋物にポンとひと玉入れるだけでも、コクが出て美味しくなるんです。味噌は発酵食品ですので体内に吸収されやすく免疫力を高め、抗酸化作用で代謝アップ！若さをサポートし、生活習慣病の予防にも繋がります。

《作り方》 材料を混ぜて8～10 等分にラップにくるみ、食べる時に湯でお好みに薄めてください。ワカメ・ネギ等トッピングも楽しめます！

味噌100g  
鰹節10g  
白ごま20g

私はお弁当で活躍中！



## 都道府県クイズ第2弾

- ① 県名に『動物の名前』が入っている都道府県を4つ答えてください
- ② 県名が『あ』から始まる都道府県を3つ答えてください
- ③ 県名が『漢字3文字』の都道府県を3つ答えてください

ばんざい＼(^o^)/体操！

「万歳」は字のとおり「一万年」「長い年月」を表し、【長寿を願い、祝う】意味で使われるようになりました。今はおめでたい事全般を祝う言葉でもあります。そこで、おめでたい「ばんざい」を取り入れた日常の「リハビリ」を紹介します！朝起きて「一日のスタート、ばんざーい！ばんざーい！ばんざーい！」寝る前に「無事に過ごせて、ばんざーい！ばんざーい！ばんざーい！」、日常を元気に過ごすために、何にでも感謝をこめて「万歳三唱！」を大きな声を出して、両手を大きく挙げて、大げさにやってみてください！何だか気持ちまで明るくなりますよ～＼(^o^)/

答え①群馬県・鳥取県・鹿児島県・熊本県②青森県・秋田県・愛知県③北海道・神奈川県・鹿児島県



今年も残り少なくなり一年の速さを実感するこの頃です。  
猛スピードで秋に移り変わる時、八木クリニックに医師が来ます！という嬉しいお知らせが飛び込みました。1~2 か月一緒に仕事をさせて頂いておりますが、「最強の味方が増えました！！」と声を大にして報告させていただきます。

瀬戸先生と三嶋先生との2本柱で、さらに心穏やかな安心できる生活を送れるよう力を尽くします。またケアマネージャーを中心に看護・介護など地域連携の充実を図れますよう、一緒に悩み、協力し合っていきたいと思っております。新たな風が追い風となり、更に強い心の支えになれると思っております。よろしくお願ひ致します！

10月より八木クリニックで働いております三嶋と申します。在宅診療専門医として、文京区のやよい在宅クリニックで経験を積んでまいりました。10月よりやよい在宅クリニックと連携し、八木クリニックが機能強化型在宅療養支援診療所として益々地域医療へ貢献できるよう尽力いたします。よろしくお願ひいたします。

三嶋 拓也 (みしま たくや)

プロフィール

東京世田谷区生まれ・川崎市育ち 52歳  
日本医科大学・大学院卒業  
米国ピッツバーグへ留学・勤務経験あり  
2019年やよい在宅クリニックを開院

趣味 食べ歩き  
散歩

大好きな食べ物 お寿司🍣  
苦手な食べ物 柿と牡蠣



三嶋拓也先生

