

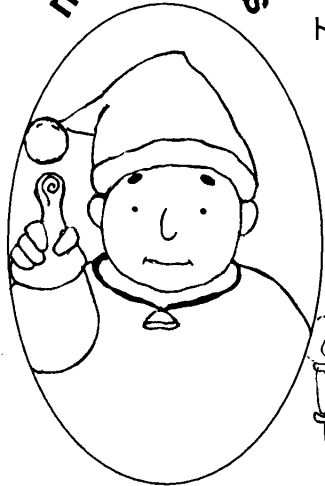


ひらた新聞

Vol. 15
2003.12.15号

サンタさんに何を願いましたか？
なんだか覚えていますか？院長はウル
やマジックハンドをサンタさんから
かわいらしいおもちゃで楽しんで
院長のサンタさんへのお願いは…
んに徹しているそうです（^^）
♡ サンタさんがやって来ます！

merry x'mas



皆さんは子供の頃サンタさんに何を頼
トラマシーン（バッティングの機械）
プレゼントしてもらったそうです。
いたのですね！ 大人になった今、
何でしょう?? 今は専らサンタさ
クリスマスの夜、皆さんの所へも
楽しいクリスマスを！！



Xmas Card

年末年始は人に逢う機会
が多くウキウキしますね！ご
馳走を食べる機会も多いの
で暴飲暴食には十分注意
しましょう！

年末年始のご案内

	午前	午後
12/27 (土)	◎	◎
12/28 (日)	休診	
12/29 (月)	◎	◎
12/30 (火)	◎	◎
12/31 (水)	◎	◎
1/1 (木)	休診	
1/2 (金)	◎	◎
1/3 (土)	◎	◎
1/4 (日)	休診	
1/5 (月)	◎	◎

※1/2の診療はは当番医のため8:30
~17:00です

肝臓にやさしいお酒のおつまみ… 年末年始は何かとお酒を飲む機会が増えます。肝臓
にやさしいおつまみを一緒に…。

肝臓でアルコールを分解する酵素はタンパク質から出来ています。そのため、おつまみとして
タンパク質をとることで肝臓の代謝機能を促進し、アルコールの分解をスムーズに行うことが
出来ます。良質のタンパク質を含む食品として大豆とその加工食品がお勧めです。また、
飲酒によりビタミンやミネラル類が不足しがちになることがあるので肉、魚、緑黄色野菜、
豆類を積極的に摂ると良いでしょう。

★おすすめおつまみ 【豆類】…冷奴・揚げだし豆腐など、【肉、魚貝類】…焼き鳥、ア
サリ酒蒸し、まぐろの山かけ、カキフライ、イカやタコの刺身など 【その他】…ほうれん草の
胡麻和え、カマンベールチーズなど

今年一年たいへんお世話になりました。来年もきっと良い一年になること願っています。皆さんも体調管理には充分気をつけ、よい
お年をお迎えください…。

★ ひらた医院 院長、スタッフ一同 ★

定期的な検査をお勧め致します

定期的に全身をチェックすることは健康管理
のために必要です。当医院では病気の早期
発見・早期治療はもちろんのこと、予防医
学・健康増進医学に力を入れています。
皆様の健康の維持・増進のお手伝いができ
れば幸いです。お気軽にご相談ください。

当医院では健康チェックに必要な検査を毎
日行っています。

★詳しくはスタッフまで★

お知らせ

…整形外科診療日…

1/15(木)・1/31(土)

いずれも15:30からです

★ヘリカルCT検査予定日★

1/9 (金)

9時～です

ひらた医院

胃腸科・肛門科・内科・外科

〒870-1143 大分市田尻 478

☎097-548-7616

✉info@hirataiin.com

http://www.hirataiin.com/

診療時間：9時～18時

休診：日曜・祝日・木曜午後

急患：24時間対応しています