




☆保健福祉センターだより☆

温泉のお知らせ 8月の営業日

日	月	火	水	木	金	土
			1日	2日	3日	4日
14:00~21:00						
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
10:00~ 21:00	休業日	14:00~21:00				
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
10:00~ 21:00	休業日	14:00~21:00				
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
10:00~ 21:00	休業日	14:00~21:00				
26日	27日	28日	29日	30日	31日	
10:00~ 21:00	休業日	14:00~21:00				



**おすすめ
温泉入浴法**


入浴前には、血圧の急上昇を防ぐため、心臓に一番遠い、手足から順番に「かけ湯」をしっかりしましょう。

**体の汚れをきちんと落としてから
入ってください。**

入浴時に、水でぬらしたタオルで頭全体をおおうと、のぼせやすい方に効果的です。

入る時出る時も、水圧による負担を防ぐために、ゆっくり行動することがコツです。

そして、**水分補給はしっかりと！**



☆ルールやマナーを守って気持ち良く入りましょう！！

☆入浴受付時間は20:30までとなっております。

【東通村保健福祉センター 28-5600】

入浴料金			
6歳~11歳	100円	6歳未満	無料
12歳~69歳	200円	70歳以上	無料
		障害者	無料

東通村診療所に新しい医師・研修医が来ました！



平成24年7月から平成25年3月まで、佐々木 航(ささき わたる)医師が、派遣でいらっしゃいました。佐々木先生は愛知県春日井市、三重大学卒業。現在は東京北社会保険病院に所属しています。

野球観戦が趣味で、15年前から日本ハムのファンだそうです。その他には、「昔から兄とよく対戦ゲームをしていました」とのこと。

「風光明媚な景色を写真にとってパソコンの壁紙にすることも趣味」とお話ししております。

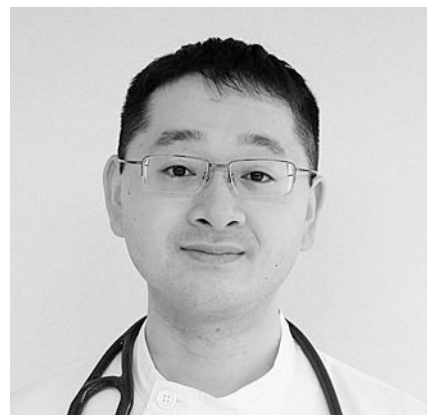
特技は、中学・高校時代の部活で所属していた卓球。変なサーブを打つのが好きとのことだそうです。

「医師を目指したきっかけは、祖父が整形外科の開業をしていて、子どものころからなんとなく医師にあこがれて」。花粉症がひどくて、新しい治療法が見つけれればと思ったのもあるようです。

今回青森にくるきっかけとなったことは、地域医療プログラムの研修で、せっかくだから東京から遠いところにしようと思ったから。

滞在するにあたって、寒いのは得意ですが、雪道を走ったことがなくて不安とのこと。

「内科以外のいろいろな科の技術や介護や検診など、幅広く学びたい」と抱負をお話しして下さいました。



「住民のみなさまのため、自分のため、精一杯頑張らせていただきます。9ヶ月間よろしくお願ひします。あと、雪道の運転とか、おいしいものとか、観光的なものも教えていただきました！」とメッセージいただきました。

よろしくお願ひします。