



あけましておめでとうございます



平成25年をどんな年にしたいか、
漢字一文字で表現するとしたら…

馬詰良比古

力 心技体を充実させる力

渡邊一枝

海 海大好き。行きたいな

田中知子

貯 疲労溜めずに貯金する

高島恵

穏 穏やかに過ごしたい

三差尚子

礼 感謝の意を忘れずに

中村千恵

旅 楽しすぎるよひと旅

杉山伸子

会 出会いを大切にする！

石井麻美

叶 今年こそ夢を叶えます

中川珠実

育 子育てをがんばりたい

斉藤美由紀

新 変化のある年にする！

吉田いづみ

前 振り返らず前進する

岩浪英里

笑 いちにちひとわらい！

三木大二郎

平 常に平静、平常心で!!

撫養知子

起 早起きは三文の得

黒川美紀

船 豪華客船で世界一周！

今村はるか

華 華ある2013年

小嶺有紗

旅 いろんな所へ行きたい

中村仁美

楽 何事も楽しく気楽に

美和彩香

騒 たくさんライブに行く

仲野真由美

清 清く、正しく、美しく

本嶋和美

城 今年こそマイホーム！

渡邊悦子

整 今年こそ家を整理整頓

増田みらい

前 常に明るく前向きに！

松沢実奈

愛 2013年も愛されキャラ♡

宮崎美子

安 安全安心で暮せる様に

木下広隆

明 明るい年になるように

横関真紀

和 和やかに過ごしたい！

藤野美里

動 アクティブになる！

齋藤美穂

健 家族の健康第一

堀江みゆき

穏 心穏やかに過ごしたい

原口小百合

輝 キラキラ女子力UP！

阿部由香里

笑 笑顔の多い年にしたい

伊東ゆかり

桜 桜、咲くよう応援！！

瀧野光世

笑 笑顔で明るく楽しく！

外川敦子

写 新しい趣味で写ガール

椎名まゆみ

楽 楽しい一年にしたい

看護より

冬の感染症にご用心！

～予防の為の8つのポイント～

- ① 手洗い…15秒以上洗ってよく乾して、うつらない・うつさない習慣を。
- ② うがい…口やのどを洗浄、タンなどを除去しやすくして、自浄作用の促進を。
- ③ 水分補給…体内の水分バランスを整えて、ウイルスや細菌を体外へ排出しよう。
- ④ 栄養…バランス良い食事を摂って健康維持。
- ⑤ 睡眠…規則正しい生活と睡眠で疲れを溜めない。
- ⑥ リラックス…ストレスで抵抗力が低下。過労は禁物です。
- ⑦ 保温…湯冷めは禁物。衣類・室温にも気をつけよう。
- ⑧ 保湿…部屋の換気や加湿、マスクの着用でのどの粘膜を保護。



検査より



視力検査をする前に、どのくらいの近視や遠視、乱視があるのか、「自動屈折検査器」を使って調べます。目の一番底の網膜に赤外光を当て、反射してきた光の焦点をセンサーが読み取り、屈折値に換算していくという原理です。この結果を元に視力検査を行っています。



事務より

福生の梅の名所をご紹介します！

「福生神明社」

鳥居をくぐると境内の白梅や紅梅、枝垂れ梅などの様々な種類の梅が咲き乱れ、見事です！

2月下旬から3月上旬にかけて見ごろとなります。

3月上旬には、梅まついが行われます。

興味のある方は、ぜひ散策してみてくださいは…

JR青梅線「福生駅」徒歩5分(福生消防署前)



◆お知らせ◆

2月頃から花粉症で来院する方が多くなり、大変混み合う時季となります。お時間に余裕を持ってご来院ください。

～編集後記～

いよいよウィンタースポーツの季節到来ですね！

今年はケガのないよう楽しみたいと思います。(瀧野)

発行・編集 馬詰眼科

〒197-0023 東京都福生市志茂224-1 Tel:042-553-9521

うまとび編集担当/齋藤美穂・松沢・小嶺・齋藤美由紀・瀧野・外川