



2022年2月22日発行：医療法人財団東京勤労者医療会 代々木診療所 渋谷区千駄ヶ谷 4-26

電話：03-3478-1468 FAX:03-3478-1467

ホームページ (<https://www.tokyo-kinikai.com/yoyogisinryo/>)

### 2022年3月 診療表

### 各種健康診断実施中

	月	火	水	木	金	土
午前	千葉	千葉	千葉	鈴木	中村 (18日千葉)	千葉 (5日)
午後	—	千葉	—	—	14時～ 高柳	—

土曜診療は、  
第1です

受付時間：午前9時～11時30分、午後1時30分～4時30分

※ 土曜日診療は、今月は、3月5日です 次月は、4月2日です

※ 3月18日（金）午前の中村先生は休診 代診は千葉先生です



## < コロナ太りになっていませんか？ >



～ 春です！ 体を動かそう ～

少しずつ春に向かっていきます 心も体もリフレッシュしませんか  
一日5分からでも、今日から体を動かしてみましょう  
簡単で、今すぐできる体操を紹介します

- ◎ イスから立ち上がる
- ◎ 背伸びをする
- ◎ 上半身を左右にひねる
- ◎ 左右の脇を交互に伸ばす
- ◎ 両手を広げる
- ◎ 前屈と背中伸ばし
- ◎ ストレッチをする、
- ◎ かかと上げとつま先上げをする



わずかな時間を利用して、体を動かしていきましょう  
朝や夕方など人が周りに少ないと思える時間や場所を利用して、  
ウォーキングも始めてみませんか



## < 今年度の健診はもう受けましたか？ >



まだの方は急いで、申し込んでください  
一年に一回は必ず健診を受けましょう  
健診で再検査の指示があった方は、再検査を受けましょう  
眼科や耳鼻科、泌尿器科、婦人科、乳腺外科など  
要受診の指示があれば、必ず受診しましょう  
心も身体も元気な一年にしていきましょう