

令和もやってきました～

温泉観劇ツアーのご案内

日時：令和元年 11月 19日(火) 10:00～15:30

場所：笹井ホテル《劇団三 樹屋》

送迎：今年もバスにて送迎します



10:00 くりばやし医院前

10:05 フクハラ前

10:15 役場前

10:20 利別セイコーマート前

帰りは15:30頃 くりばやし医院到着予定

会費：会 員 2,400円

(会員は1,000円補助金額となります)

非会員 3,400円

申し込み：院内にある受付簿または電話にて

●温泉・昼食付きです。お茶おやつをご用意致します。

※直前のキャンセルは料金をいただく

場合がございます。

締め切り：11月12日(火)



くりばやし先生の

平成子育て日記



1996.3.22(金)

朝早く高岡のあたりにて目を覚

ます。朝食は子供たちにとって

は初めての食堂車。

我と真秀は和定食、母と佐保里は洋定食。隣の席の老夫婦が、デザートのにしんを子供たちにくれ、大喜びす。金沢をすぎ、琵琶湖を左にみながら湖西線をゆく。子供たちは初めての琵琶湖の広さに驚く。我と妻は敦賀からは新婚旅行の時と同じ道程なり。はや10年ちかくならんとす。

別れるとき通路で先日のおとと話す。大阪まで行くらしい。また「大きくなったら大人になれよ」と。

昼過ぎ京都駅着。駅よりタクシーでホテル藤田京都へ。チェックインし休みした後タクシーで金閣へ向かう。小雨のぼらつきあり。タクシーを待たせて二条城へ。雨も上がり、梅の花満開、うつくしかりき。二条城見学後、売店で佐保里と友人への櫛などをかう。タクシーで四条河原町へ。新婚旅行の十年前を懐かしみつ、レストランで食事し、タクシーでホテルへ戻る。札幌、青森に電話。

青葉の会

くりばやし医院 患者会

令和元年

11月

発行責任者

栗林 秀樹

編集担当

吉田

第24回ヘルスカップ

9月7日・パークゴルフ大会&焼肉懇親会開催報告

前日までの大雨で開催があやぶまれましたが、当日は天気も回復して28名が参加。皆さんと楽しくプレーし、美味しい焼肉もろもろいっぱい食べて、楽しい時間を過ごす事が出来ましたね。懇親会は33名が参加しました。ご参加いただいた皆様ありがとうございました。来年もお楽しみに ♥



個人優勝
団体優勝

神谷 久子さん

及川 征海さん

沼田 晴夫さん

神谷 久子さん

加藤むつ子さん



つがやす春秋 VOL.32 完全栄養食品タマゴ



スーパーに赤茶色の玉子と白い玉子が売っています。

あなたはどちらを選択しますか？

赤茶色の方は値段が高く栄養もあり

そう…実はどちらも栄養価は変わら

ないんです。色は鶏の種類によるという理由のみです。もう少しツツコミを入れると、外敵から玉子を発見されにくいようにその種が生活する環境で色が決まるのです。明るい場所で過ごす種類は白の玉子、暗い場所で過ごす種類は赤茶色の玉子を産みます。ではなぜ赤茶色の方は値段が高いのでしょうか？答えは赤茶色を産む鶏の方がエサをよく食べるのに産む個数が少ないからです。色に関わらず玉子は完全栄養食品と言われています。ビタミンCと食物繊維以外の栄養が含まれています。野菜と一緒に食べる事でバランス良く栄養を摂る事ができます。しかしながら食べ過ぎに注意が必要です。コレステロール値が上がってしまいます！最近では、ビタミンEやDHA・EPA等の栄養を強化した玉子も売られていますので、自分の摂りたい栄養によって上手に選択してはいかがでしょうか？

(つがやす薬局 山本)

注意

池田町ははじめ十勝管内でも、早々にインフルエンザ流行の兆し。当院でのインフルエンザ予防接種も始まっています。

院内での予約、インターネットでの予約も出来ますのでお早めに!!