

一期一会

Vol.20

2017年
9月8日発行



(医) いちえ
有希クリニック

〒564-0027
吹田市朝日町5-11シップスビル5F
TEL (06)6383-6924

お知らせ

9月末まで、大阪大学医学部付属病院研修医が臨床研修として診療に参加していますので診察時の同席や面接にご協力をお願いいたします。尚、支障がある方はご遠慮なく受付までお申し出ください。



熱中症等が懸念される中、水分を摂ることの大切さはいろいろなところで耳にします。ジュースは甘くて飲みやすいのでつい飲み込んでしまう方も多いのではないのでしょうか。しかし、ジュースには糖分が含まれています。デйкаアで様々なジュースの糖分量を調べるとだいたい15g、25gほど含まれていました。WHOでは、1日の糖分摂取量を25gまでと設定されています。糖分はお米やパン等にも含まれますのでジュースを飲んでしまうとすぐに1日の限度を超えてしまいます。ジュースを飲むときは、糖分ゼロのものや、量を減らすといった工夫をしてみましょう。

ジュースの甘い罠



まだ少し暑い日々が続きますが、皆さまはどれぐらいの水分を1日取りますか。またそのうちジュースはどれぐらい含まれますか。デйкаアぶちぶちですでは、健康についての勉強会をする機会があります。以前その勉強会でジュースについて学ぶ機会があったのでご紹介いたします。

4コマ劇場



作者：やす

支援者向け研修会行います

「ホログラフィートーク・ワークショップ@大阪」

トラウマ治療の第一人者：嶺輝子先生をお迎えして、
当院デйкаアルーム「ぶちぶち」にて、
支援者対象のワークショップを開催します。

10/21(土)「ベーシック」
10/22(日)「心理的逆転」
11/18(土)「複雑性PTSD」

支援者向けの研修会となっております。参加ご希望の方は有希クリニックにお問い合わせください。

小さい小さい

ひまわりが咲きました！！

6月のデйкаアのプログラムで植えたミニひまわりが9月になりやっと咲きました。すごく小さくかわいらしい花です。時間がかかった分、咲いたときのうれしさは倍増♪ぜひ皆さんも見てみてください！！



サポいちえ NEWS

8月26日(土) サポいちえ夏祭り

中高生グループみんなで作る「サポいちえ夏祭り」。集団での活動を通して、それぞれの新しい一面、また新しい課題を見つけることができた夏祭りでした。

ご参加いただいたみなさま、ありがとうございました。
サポいちえ スタッフ一同



ご参加いただいたみなさま
ありがとうございました！



サポいちえ 相談支援事業を行っております！

障害のある人が自立した日常生活又は社会生活を営むことができるよう相談支援事業を行っております。
詳しくはお電話ください！

TEL:06-6318-7607 担当:桂木