

# 駿東新報新聞

第77号  
H25.7月

発行人 医療法人社団  
すんとある

沼津市高浜町6-1  
TEL 055-922-8855  
URL <http://sunto-seikei.jp>

- 暑い日が続いているですね。みなさん体調は崩されていませんか??これから熱中症の危険も増えてくるので、
- 早めに対策を始めましょう!!
- さて今月も今年新しく駿東整形の一員になった職員、自己紹介です。それではお願いします☆

## 自己紹介

看護  
山口ひとみ

駿東新聞を御覧の皆様 こんにちは。  
私は外来看護師の山口ひとみです。沼津生まれ、沼津育ちで、  
今、我入道に住んでいます。早いもので入職してからもう4ヶ月  
過ぎました。少しずつ仕事には慣れてきましたが、体力不足なのが  
人生半分過ぎてしまつたからでしょうか(笑)なかなか体がついていきません。  
いつも家に帰ると悶々てしまいます。

それではいけないと思い、少し前から運動を始めました。ウォーキングです。近くに牛臥公園がありそこから見える海は静かでとても綺麗です。そんな海を眺めながら牛臥海岸の土手を歩いています。まだ始めたばかりなので今は1km程度で頑張っています。これから少しずつ距離を延ばしていくたいなと思います。長く続くかわかりませんが、せめて1年位は続けるよう頑張りたいと思います。何事も続けるという事は大事なことだと思います。それに少しダイエットもしたいと思います。一番の目的はそれがもしません。

これから暑い日が続きますが、暑さに負けず仕事を頑張りたいと思います。よろしくお願いします。

## 沼津市健康診査のご案内

- 期間 ⇒ 6/17 ~ 11/2 \*例年より終りが早いです!!
- 当院でできる検査 ⇒ 特定健康診査、肝炎ウイルス 前立腺がん、大腸がん、肺がん
- 持ち物 ⇒ 保険証、受診券(ピンク)、ワホン(該当者のみ)

