



徳川家康の残した言葉に「人の一生は重荷を負うて遠き道を行くがごとし」とい有名な言葉があります。

誰しもが自分の人生を語るに、まさにこの言葉通り背中に大きな荷物を背負って生きてきたと実感する人が大部分だと思っています。

今年もまた新しい年が明けて、それぞれ皆が新たな試練の道を進んでいくことでしょう。

受験生には、さっそく入学試験という試練が待ち受けており、また卒業生にはこの春から就職し、社会人としての生活という試練がやってきます。

皆様、健康に注意して、がんばってほしいと思います。

私も当クリニックを開設して今年で三年目となります。まだまだ遠い道のりですが、あせることなく地道に皆様方の健康を守るべく、研鑽努力を続けていきたいと思っています。

冒頭の徳川家康の遺訓には続きがありました。全てが味わい深いものでありますので、全文を記載し、私の新年のあいさつに代えさせていただきますと思います。

「人の一生は重荷を負うて遠き道を行くがごとし。急ぐべからず。不自由を常と思えば不足なし。ここに望みおこらば困窮したる時を思い出すべし。堪忍は意事長久の基、いかりは敵と思え。勝つ事ばかり知りて、負けること知らざれば害その身にいたる。おのれを責めて人をせむるな。及ばざるは過ぎたるよりまさり。」

院長 西村 幸

咳エチケット守っていますか？インフルエンザや風邪はしゃみや咳で飛び散ったウィルスが鼻や喉などの免疫について感染します。マスクや手洗いでウィルスを拡散させないようにしましょう。また、咳のひどい方は待合室のマスクをご自由お使いになってください。嘔吐のある方、発熱されてる方など感染の疑いのある方は来院時に受付にお申し出ください。ご協力をお願いいたします

みなさんはカイロの中身をご存じですか？カイロには①鉄粉②水③活性炭④パーミユライト⑤吸水性樹脂⑥食塩が入っています。それがパックされていて空気が入らないようにされています。袋を開けると酸素と混ざるようになっています。鉄は酸素と混ざると熱を発生し温かくなるのです。だから温かいのです(^_^)そしてカイロをもんで温かくするのは間違いなのです。酸素に触れると温かくなるのでそのままOKです。むしろもむことで空気がうまく入らず、かえって発熱なくなってしまうこともあります。この時期には欠かせないカイロ♪当クリニックではご希望者にはカイロをサービスさせていただいております。お気軽にリハビリ職員までお申し付けください。「リハビリで温まったままお帰りください(*^▽^*)」



レモン酢の作り方

米酢400mlと氷砂糖180gに国産レモン2個を入れて20秒電子レンジにかけます
ホットでどうぞ「患者さんに教えてもらった健康ドリンクを紹介させていただきます
とっても美味しいです(^_^)」



あなたのナイスショットをクリニック便りやホームページに掲載してみませんか？原稿も随時募集しております♪職員までお声かけください(^_-)☆

編集後記

昨日また新しい基礎化粧品を見つけてしまい買ってしまった
顔の毛穴が無くなるらしいです
(*^-*)

「あなたはUFOを信じますか？」新年早々にこの記事？とビックリされていますか？院長の出身地奈良での情報を発信したいと思います。みなさんは若草山焼きをご存知ですか？平成26年1月25日の夜の事です。花火とともに、急に5機のUFOが現れたそうです。それは、飛行機とも違う光の動きでもちろん花火とも違う動きで色でもありました。もうすぐ若草山焼きです。あれ以来マニアは期待しているようです。また、十津川付近も目撃情報が多く出ています。奈良へUFOを目撃しに行きませんか？(*^▽^*)

