



# 西村クリニック便り 第32号

四條畷 西村クリニック

検索

発行元

四條畷市楠公1-14-6

西村クリニック

072-762-3001

スマホや携帯でも当クリニックのホームページがご覧いただけます

お二人の「千曲川」のデュエットなどを聴きながら楽しい時を過ごす事ができました。谷村さん、五本さんとその歌は全く畑違いの分野であります。共通するのは、谷村さん六十八歳、五本さん六十九歳ともうすぐ七十歳になろうとしているのに全く昔と変わらなく元気で素晴らしい歌声を披露されていたという事です。省みて私自身まだ六十をちょっと過ぎたばかり、人生まだまだこれからとあと一頑張りも二頑張りもせねばと新たな活力を得られたのであります。院長 西村 幸



坂本冬美さん特別出演の「夫婦暮哉」を観たあと、五本さんと坂本さんの歌謡ショーがありました。これがテレビなどでは観られない見事な歌いっぷりです。

この七月音楽イベントに二回行ってきました。一つ目は中之島フエスティバルホールにて行われた谷村新司コンサートでした。谷村さん自体は今までテレビにもよく出演され、カラオケでも皆によく歌われていたのでよく聴いていたのですが、コンサートではそんなのと全く違って迫力があり、声がよく通って非常に上手でありました。親戚は中高年の方が大部分でしたが、「サライ」の歌などは皆がペンライトを左右にかざして大いに盛り上がっていました。二つ目は上本町の新歌舞伎座で行われた五本ひろし公演でした。五本さんの公演は今回で五千回を超えたとの事でその精神的な活動には脱帽しました。舞台は共演者として



娘の成人式の前撮りに近日中に行ってきます(〇〇)

今回は成人式という一大イベントを控え知って驚いたことについて書きたいと思います。成人式は自治体によって開催時期が違うようですが成人式の予約や用意はすぐに始めるそうです。それは次年度の成人式の予約などは今年の成人式が終了したらすぐ始めるということです(##)前撮りということも説明を受け納得しましたが、前撮りも大半の方が夏までに済ませるようです(◇)です。ですから夏の日焼けした顔で着物撮影ということにならないように日程も考える必要もあり、またレンタルの着物の場合は前撮りや髪セットなどがコミコミになっているものもあります。お気に入りのスタイリストにお世話になりたいということになりますと別料金です。またそのスタイリストの在籍する美容院は美容院で独自の着付けや髪セットの予約もすでに始まり予約も埋まっていますので予約が困難となります。6月に成人式の予約を始めた我が家は・・・皆様はそんなことのないように早目早目のご用意をお勧めいたします(◇) 成人式が楽しみで仕方ない母より♡

毎日暑い日が続く、食欲不振でお悩みの方も多い季節となりました。食欲の減退により、栄養のバランスが崩れ、体力も低下します。今回は夏に少し気を付けていただく食事の摂り方についてお話をさせていただきます。まずは3回召し上がってください。あっさりした寿司飯をおにぎりにしたり、お茶漬けや具だくさんの汁物など何でも結構ですので3回召し上がってください。また栄養価の高い旬の食材を意識して召し上がり、薬味を足したり、とろみをつけたり冷やしたりと工夫することで召し上がりやすくなります。しかし、冷たいものの食べ過ぎは胃腸が疲れ食欲を反対に減退させることとなります。胃腸の疲れは夏バテにも繋がります。「夏バテかな・・・」と思ったら悪化する前に受診をお勧めします。早目早目の受診で日頃から体調を整え、暑い夏を元気に乗り切ってください。



お盆休みのお知らせ

8月13日(日)~15日(火)



## 編集後記

いつもより子供の話に耳を傾ける夏休みにしたいと思います。思い出をいっぱい作りたいです♡



留学や海外赴任などで必要な健康診断の英語版のご用意もさせていただいております。概ね2・3日でお渡しできますので検査項目等を書いたプリント等と保険証をご持参ください。