



西村クリニック 第36号

発行元
四條畷市楠公 1-14-6
078-862-3001
西村クリニック



年内30日まで 年始は4日から
通常通りの診察を行っております



この前の十一月十九日の日曜日。大東市民マラソン一〇kmの部に二年ぶりに参加してきました。

昨年は右足首の故障もあり、ウォーキング中心に体を動かしておりましたが、今年は右足の調子も良くなくなり、春頃からジョギングできる様になり、六月からは週二〜三回、一回一〇km前後の早朝トレーニングを行い、何とかマラソンを走れる体作りを行ってまいりました。

十月は雨天の日が多く練習不足でありましたが、十一月には練習を追い込み、何かと大会に間に合わせました。

大東市民マラソンは深北緑地のアップダウンの多い周回コースを四周もするハードなコースでありましたが、何とか完走。それも二年前のタイムを一分も短縮するというおまけ付きでありました。この調子なら来年の二月の寝屋川ハーフマラソンも何とか完走できそうです。そして寝屋川ハーフマラソンが完走できれば、来年の秋には七年ぶりにフルマラソンにチャレンジしようかと思っております。

ところでマラソン練習を通じて感じた事ですが、半年近く走りこんでも一向に体重が減らないのです。これはきつとおなか回りに付いている脂肪がとれ、足の筋肉に置き換わった為だと勝手に解釈しています。が、原因は他にあるのかも知れません。

その日もマラソン終了後少しは体重が減っていましたが、夕方宗橋まで出かけ、エネルギーを補給して帰宅したら、また元の体重に戻ってしまいました。

院長 西村 幸



今年の8月に28年暗した京都の木津川市から実家のある大東市に家族で引っ越ししてきました。大東市で育ち、四條畷の高校に通っていたので、懐かしい思いと、新しくできた建物や施設を見ては「便利になったなあ！」と新鮮な気持ちで過ごしています。今年26歳になる娘もまた四條畷の短大を卒業しており、この地域との縁が深く、益々親しみを感じております。受付では、まだ新しい仕事に緊張することもあります。笑顔をお忘れず和やかな明るい雰囲気づくりに努め、皆様とお話もできたらいいなと思っております。また、リハビリ室では患者様同士でのおしゃべりやスタッフも交えての会話に時折り笑い声も弾み、私が患者様から元気をいただくこともあります。来院された方が笑顔で元気になれる居心地の良いリハビリ室であるようにこれからも努めて参ります。どうぞよろしくお願いいたします。

編集後記

クリスマス、忘年会、お正月
新年会に成人式…
年末年始は楽しい行事で
いっぱいです(*^▽^*)



新人職員からのお手紙です♪

初めまして。私は9月下旬頃からこちらのクリニックで受付のお仕事をさせていただいております。新しい職場で初めの頃は、不安いっぱいやっていけるかととても不安でしたが、職員のみなさんが優しく教えてくださっているのが、安心してお世話になれていることが、とても有難く感じております。まだまだ教わる事が多く、たくさん学びまた経験しようと思っております。まだまだ未熟なのでご迷惑をおかけするかも知れませんが、温かく見守っていただければと思います。これからもよろしくお願いたします。

インフルエンザのワクチン不足により
ご希望通りに接種していただけない状況です
12月には不足も解消していきますので
受付までご予約をお願いします

←今年も縁起物の狸の干支の置物を買いに行ってきました(*^▽^*)診察室に飾っています
♪来年も健康に気をつけていきましょう♪