



発行元
四條畷市楠公 1-14-6
西村クリニック
072-862-3001



新年あけまして
おめでとうございます

私が高校生だった四十五年くらい前、フォーキングブームがあり、その時、岡林信康さんの歌っていた「見る前に跳べ」という歌に感銘を受けました。

その頃の私はともすれば何か行動をしようと思っても失敗を恐れ、結局やめてしまうという事が多く、割と消極的な人生を送っていました。それが、それを直しめようと積極的に前向きに生きるのが大事だと考える様になりました。



私の人生の最大の転換点は二十九歳の時で、七年前勤めた公務員を退職

し、奈良医大に入學し、医師の道を選びました。その頃、さだまさしさんが歌っていた「自分の人生という劇の中では自分自身が主人公である」という「主人公」という歌の後押しがあったから決断できたのだと今も思っております。少し古い言葉になりますが、江戸時代に米沢藩の財政を再建した上杉鷹山の言葉に「成せばなる、成さねばならぬ何事も。成らぬは人の成さぬなりけり。」という言葉があります。これは元々武田信玄の「為せば成る、為さねば成らぬ成る業を、成らぬと捨つる人のほかなさ」という言葉よりの引用とされておりますが、いざれにしても歴史上の偉人の残した言葉には素晴らしいものがあり、人生の道案内となるものも多い様です。さて今年が平成三十年の節目の年でもあります。何事も成せばなるという信念をモットーに今年も頑張って生きていこうと考えておる次第であります。

院長 西村 章



11月24日(火)我が家に念願のワンちゃんがやってきました(^o^)! 言葉では言い表せないほどの愛くるしい姿に毎日癒されています♡何かから何まで手探りで食べ物や飲み物に気を付け寒さ対策をし可愛いオモチャをたくさん買って一緒に遊ぶ時間は子供たちの小さい頃を思い出させます♡やっとなクチンも2回済んで春が待ち遠しいです♡一日がこの子で始まりこの子で終わるそんな愛に溢れた毎日です♡当クリニックのHPに「チャッピーとお友達」というページも追加しました♡可愛いペットのお写真をメールしてください♡掲載させていただきます♡
info@nishimura-cl.info

「チャッピーのお友達募集中です」

カイロの予備あります。リハビリのため剥がしてしまった患者さんは職員までおっしゃってください。

※湿布薬はご持参ください※

編集後記

車の免許を取って早いもので
30年を越えました
久しぶりに琵琶湖に行ってみたいと思います

(*.~*)

健診はお済みですか？
今年の受診券の有効期限は
平成30年3月31日です
四條畷市・大東市にお住まいの方は
大腸がん、肺がんも同時に
受けていただけます



チャッピー



ミルキー&ハッピー

冬の野菜にもたくさん含まれるビタミンCやビタミンB群は水溶性で調理法によっては栄養素が流れ出てしまいます。そこで汁ごと召し上がる鍋や煮込み料理がお勧めです。汁ごと召し上がることで体も温まり基礎代謝もアップします。寒さの余り外出も控えてしまいがちですがご自宅でも簡単な体操をしたりお食事を工夫して健康管理をし冬を元気に乗り越えていきましょう

管理栄養士 西村 陸