



# 西村クリニック便り 第62号

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

診察時間に間に合わない体調不良には  
まずはお電話でお問合せください

昨年十二月二十八日仕事納めの後、南こうせつさんのコンサートに行ってきました。何でも南こうせつさんはデビュー五十周年になり、今年で七十歳になったとの事でしたが、相変わらずの優しい綺麗な声での歌唱でした。

「夏の少女」から始まり、「神田川」や「妹」「夢一夜」などに続き最新のアルバム「いつも歌があった」から数曲歌われました。

コンサートの中でこうせつさんがしみりと話しておられたのですが、人生七十年も生きてくると、友人が一人また一人と亡くなっていき寂しい思いをする事も多いとの事でした。そして自分もいずれは死んでいくだろうとその気持ちを淡々と綴った歌「男が独りで死ぬときは」でコンサートのクライマックスに達しました。「...この世は終わる人生だけど、心のままに生きただけ。さらば友よ一足先に、備りはむこうで返すから。さらば妻よ二足後れ、いつかゆつくり逢いにこい。」

でもね。こうせつさんの素晴らしいのはとても七十歳とは思えないくらい体力で「あの日の空よ」「満点の星」など元氣の出る明るい歌を数曲続け、「人生死ぬまで青春だ」と声を大にして叫んでおられた事です。

私自身もすでに還暦を過ぎ今年で六十四歳になります。後何年生かされるか分かりませんが、これからの人生を悔いのない様に精一杯生きていこうと思いましたが、そんな勇氣を与えてくれる南こうせつさんのコンサートでした。

院長 西村 幸



## 手作りウインナを作ってみましょう♪

豚ひき肉(300g)塩少々 ローズマリー(2分の1枝(刻))  
レモン(くし切り2切れ) レタス 他

- ・よくコネてください
- ・6つに分けてラップに包み1分30秒加熱します
- ・荒熱をとりサラダ油をしき焼く
- ・焼き目がつけば完成です
- ・レタスを添えケチャップや粒マスタードでどうぞ♪

2人分の量です 一度お試しください



画像はどうぶつ基金さん  
よりお借りしました

色んな方々のご尽力で避妊去勢した猫の印がこの耳のカットです。一代で猫人生を終わります。現在カットしていない自由猫達すべてが保護の対象です。せめて虐めず温かく過酷な冬越しを見守ってあげてほしいのです<m(\_)\_m>

更年期障害の治療を始めて早3年。「あと2、3年したら落ち着きますよ」と婦人科のDrから言われ「この不調がまだ2、3年も続くのか・・・」とガッカリしていると「更年期から抜けたらどんな楽しいことをするか楽しみですね」の言葉。少し明るい気分になりましたが今更ながら知ったことにも愕然としました。ホルモン療法をしているとプラセンタやエストロゲンなどの入った化粧品や育毛剤などは一切使ってはいけないとのこと。3年以上も使い慣れた化粧品と“さよなら”して迷路を漂っています。

## 編集後記

当クリニックは朝も8時半より待合室でお待ちいただけます  
外で並んで寒い思いもない優しいクリニックです (\*^▽^\*)

64歳といえば明石家さんまさん、郷ひろみさん、アグネスチャンさん、松山千春さん、川中美幸さん、所ジョージさん・・・そして何より紅白歌合戦で妖精のような美しさと変わらぬ心和ます歌声を披露した竹内まりやさんも64歳です。64歳の院長も食事にも気を使い野菜をたくさん食べ朝は豆乳と青汁。昼は愛妻？弁当。晩ごはんもバランスよく必ず魚は食べます。軽い運動も継続しています。若々しいと言われるには見えない努力の積み重ねなんだと思います。素敵な60台、70台、80台を送れるように今年もまずは健康に気をつけましょう♪

