

<発刊日>
2014・4月



暖かくなりホッとしています。寒い冬が終わり冬眠から覚めた感じ…いえいえ春の陽気でますます眠い毎日ですが、気を引き締めてまいります。

先日、往診中に先生が「～さんは今、幸せですか？」と聞いたところ、間髪入れずに「幸せですよ。」と笑顔で答えが返ってきました。長い人生を歩んできて、今が「幸せ」と思えることが、とても素敵です。往診での些細なやりとりの中、私達はたくさんのことを学ばせて頂いております。豊富な人生経験は宝物ですね。私たちは次の世代へ、それを伝えなければならない為、これからもたくさんのお話を聞き、日本のこころを感じに伺います。よろしくお願いいたします。桜満開となり、期間限定の花見往診も楽しんでおります(^_^)



往診時のひとコマ

往診先での作品スナップです
人柄がでますね～癒されます(*^-*)



天野さんの羽はたく鳥

藤井さんのおちやめなお雛様

飯島さんのほれわか陶芸

ヤギ先生の健康のコツ

～肩甲骨を動かそう～

関節は使わないと硬く錆ついてきてしまいます。簡単に楽しく出来る体操で、関節だけでなく筋肉・肺・体の循環もケアしていきましょう！



れ・れ・れのれんこん



最近、花粉症に効くということで注目の「れんこん」。個人的に大好きなので取り上げました。れんこんの断面から出る細い糸状のネバネバ(ムチン)は鼻や気管支の粘膜保護・強化の働きがあり、アレルギー症状の改善に有効な腸の働きを整える成分(食物繊維)もあります。れんこんポリフェノールは脂肪肝に有効でさらに抗アレルギー性の種類を含むようです。そういえば、風邪の時に喉の痛みとイガイガにはれんこんの絞り汁が効くと古くからいられています。炒めてよし、煮込んでよし、すりおろしてよしと、色々な食感をたのしめるのもれんこんならではのです。私は、れんこんを叩いて叩いてハンバーグや煮物に入れるのが定番です。麺棒でバンバンと～ストレス解消にもなります(笑) 見通し明るい食材ですね(^_^)