



# 季節風



今年の桜はアツという間でしたが、見事な咲きっぷりでした。定例の往診車での花見を楽しみました(\*^\_^\*) 信号待ちの際、あまりに綺麗だったので窓を開けてパチリ〜お花見出来なかった方もお楽しみ下さい！  
今、八木クワリの中で持ちきりの話題〜4月1日に生まれた瀬戸先生のお孫さんの成長を皆で楽しませていただいております。日々進化(?)する表情・しぐさを見ては癒され、さらに瀬戸先生の表情にも癒されています。  
(下のコーナーをご覧ください)  
「子は宝」といいますが、皆を幸せにしてくれます(\*^\_^\*)  
生まれてきてくれてありがとう！！



\*\*\*乃木神社〜枝垂桜\*\*\*

## 往診のひとコマ



クリニック往診の最高齢、106歳になる松田さんは85歳の息子さんと二人暮らし。先日往診の際、息子さんが、テーブルに山積みのにんにくの皮を剥いていました。聞くと食事の際に一片ずつ食べるそうです。長寿は生まれ持った才能ではありますが、元気に過ごすためには、やはり努力をしているのですね(^o^)にんにくは松田流。いろんな健康流派があると思いますので往診の際に教えてください。

## 身体と気持ちを伸ばそう

春になりました。冬眠から目覚めるように、全身を伸ばしてリフレッシュしましょう！  
布団の中、椅子に座った状態、立った状態では壁に背中を付けるなどふらつかないように、両手両足を伸ばします。その際、伸ばす時に鼻から吸って、力を抜く時に口から吐きます。

- ①血液循環を促す
- ②肩甲骨を動かしコリをほぐす。
- ③リラックス効果

眠気を吹き飛ばし「よしっ！」と気合も入ります。

## 赤ちゃんが生まれました



このたび、瀬戸先生に初孫が誕生し、初ジジになりました！！  
ジジになった自覚はまだないようですが、とろけそうなジジと天使の笑顔をお届けします！！



## ♪お知らせ♪

皮膚科の濱野先生が産休となり、代わりに

「古野智子先生」が

往診いたします。  
細身ながらも力持ちで働き者！！！！  
優しい先生です(\*^\_^\*)  
よろしく申し上げます。