

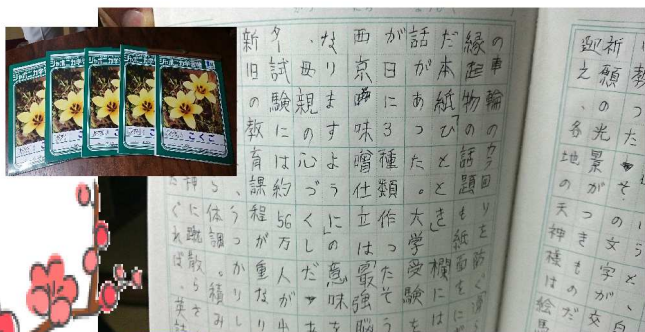


新しい年になりました。今年もきっと、あっという間に過ぎていくのだろうな〜と
思って新年を迎えました。今年も目の前の事をひとつひとつ精一杯、取り組んでいこうと思
っております。今冬は異常気象の影響で寒さが厳しく、風邪・インフルエンザも通年より流行
っているようです。基本は体力づくり〜食と運動、睡眠、やろうとする気持ち。強い体をつく
り、寒い冬を乗り切りましょう！(ˆoˆ)ノ

往診先で可愛いしずく型の蒸気の出る加湿器を見つけ、八木クワでも真似して購入〜今、フ
ル回転で使用中です。空気だけでなく体にも潤いを忘れずに…(=ˆ..ˆ=)

往診のひとコマ

昨年2月、脳梗塞のため、右片麻痺を残し
自宅でリハビリを頑張っている85歳の遠藤さん。
歩行リハはもちろん、利き手が麻痺の為に左手で
字を書く練習を始めて、今は朝日新聞の天声人語
をノートに書くのを日課としています。
難しい漢字も一角一角丁寧に書かれた
5冊のノートには遠藤さんの人柄や毎日の努力が
たくさん詰まっています。毎回往診の際に
拝見させて頂き、パワーをもらっています。



笑う門には福きたる



「笑い」は緊張をほぐし、心身を休ませると
ともにエネルギー源になる
「笑い」は免疫力を高める
「笑い」は痛みを和らげる特效薬
笑う門には健康もきたる〜いっぱい福が来る
ように今年もいっぱい笑って過ごしましょう

朝一杯で健康に 「白湯の力」

たかが白湯とおもいきや、白湯で胃腸クリーニング効果
〜未消化物や毒素を流し排泄を促してくれる効果があり
ます。また体温も上がり免疫力をアップ。忙しい朝の手軽
に出来る健康法ですね。リラックス効果もあり、朝だけ
ではなく一日を通して活用してください。

あんたが大将〜八木クワのアイドル 瀬戸院長

微笑み王子、永遠の38歳、姿勢がいい、白衣が似合う、優しい、
ベン・ケイシー、お父さん…往診先でいろいろ評価を頂いて
おります瀬戸先生。先生曰く、唯一の取り柄は顔〜笑って
済ますところですが、数十年前の瀬戸先生の写真をゲット！
高校時代のお友達が「瀬戸君はみんなのあこがれだった」
と言っておりましたが、納得のいく一枚ですかね〜白黒の
ところが、またいい味だしております(*ˆ_ˆ*)
改めて、ファンレターお待ちしております。

