



八ホクリ通信

平成28年
新年号

季節風

20th
Winter



新しい年が始まりました。今年も謙虚な気持ちで、丁寧な対応を心掛け、日々悩み続けていく事を目標に頑張っていきたいと思っております。個人的には体力改善睡眠確保、食生活の充実を心掛け、気持ちにゆとりを持って過ごしたいと思っております。そして、皆様がいっぱい笑って過ごせますよう、少しでも力になりたいと思っております。どうぞ今年もお付き合いくださいませ< _ >>

今年も

よろしくお願いいたします

2016年 1月

江川 兵藤 竹内 林



金子医師 八木理事長 瀬戸院長



濱野医師

八ホクリニックスタッフ一同



大根

日本人の食卓には欠かすことがない野菜の一つが「大根」。お買い物のかごから必ず出ているお母さんの象徴！春の七草の「すずしろ」でもあります。私は味噌汁の中で大根が一番好きです。薬味にも煮込み料理にも利用の幅は広く、今の季節では鍋料理、おでん等で大活躍。ビタミンCに富み鉄分、リン、カルシウムを含む他消化酵素を持ち血栓防止や解毒作用もあります。消化が良くて食あたりしないので、何をやってもあたらない役者を「大根役者」、当たりを打てない野球の打者を「大根バッター」と呼び、「大根足」なんてとても失礼な例えまで…。低カロリーでダイエット食！寒い冬は大根料理で温まってぬくぬく過ごしましょう(#^.^#)

お正月のお孫ちゃん



人って「シクシク」って泣きますよね。「ハハハハ」って笑いますよね。 $4 \times 9 = 36$ 、 $8 \times 8 = 64$ で答を足すと100になります。

人生を100とすると、悲しいコトは36、嬉しいコトは64で倍近くあります。

どんなに号泣($5 \times 9 = 45$)しても半分以下です。

人生は泣き笑いで100になる！！

面白い文章を教えてもらいました。嫌なことはパッパ(8×8)と忘れて笑って過ごすことが一番！！！！



画のミルキー川柳を紹介しまわね

- * 後ろ前、笑うおまえは裏返し
- * 約束は「生きとつたらな」の但し書き
- * 最近の食事を「ぼし愚痴」ぼす
- * AKBわんらはこれよAED
- * 「アレヨ」だ？「アレはあそ」アソレですよ