



金子医師がご主人の転勤の為に退職され、6月より瀬戸院長が内科一人体制で奮闘中であります。患者様・ご家族の皆様からのたくさんの温かい声援と職員一同からの愛情(?)の下、38歳と言って譲らない、気持ちは若々しい状態を維持しながら老体にムチ打って頑張っている瀬戸先生～先生の原動力は…もちろん目の中に入れても痛くないほど可愛いお孫ちゃん!!そしてもう一つ、新しく始めました「趣味」です。リフレッシュ効果で、職員が引き起こす数々の問題によるストレスも半減かと(笑)。楽しみがあるっていいことですね(\*\_\*)何を始めたのかは…是非、瀬戸先生に聞いてみてください(°o°)

わんわん  
大好き!



1歳3か月のお孫ちゃん

### 番茶梅干し医者しらす

野菜売り場で目にするようになりました梅の袋売り。この時期は特に梅干しが活躍します。梅はクエン酸やリンゴ酸のほかミネラルやビタミン類など、健康を支える栄養素が豊富で、免疫細胞を活性化させます。特に梅干しの酸は腸内の悪玉菌を減らし善玉菌を増やしてくれます。また、疲労回復効果や、抗菌・防腐作用もあります。梅干が主役の「日の丸弁当」や、頭痛の際に梅干片をこめかみに貼った「梅干婆さん」など、時代で親しまれた存在でもあります。申年に作った梅干しは「縁起もの」で健康長寿祈願に。種の中には「天神様」がいるという～ありがたい食べ物ですね。

### 涼しく爽快にハッカ

医療現場でも使われる「ハッカ油」。ミントの葉から抽出された油です。スプレーボトルに精製水又は水とハッカ油は2～3滴入れて良く振ってハッカスプレーを作りますこのハッカスプレーを身体に吹きかけると爽快感とミントの香りでスッキリ。脱臭効果もある為、制汗スプレーとして。湯船の中、又は上がり湯に数滴入れると暑い夜も涼しく感じます。また、虫よけ効果もあるので外出時にも活躍します。純粹のハッカ油ならば、飲用も可。コップの水や紅茶に一滴垂らして爽やかな飲み口が楽しめますこの夏はさっぱりした気分で過ごせますように(°o°) 注意点は①目には入らないように。②ボトル内は早目に使いきるように。③必ず薄めて使用してください。



### ハホクリニック理事長 八木清子先生より

はじめまして。理事長の八木と申します。理事長と名乗ってはおりますが、瀬戸先生を始めとするクリニックの優秀なスタッフの面々に助けられ、支えられて何とか今日までやってまいりました。おかげさまで、ハホクリニックはこの9月で開設17年目を迎えます。この間スタッフも何回か変わりました。その都度、皆様ご家族様は不安になられたり、ご不自由な思いをされたりしたのではないのでしょうか。今回も金子先生が惜しまれつつ退職されましたが(お別れ会は涙、涙となりました)、八ホクリニック持前の明るさ優しさ、チームワークの良さを発揮して、スタッフ一丸となってやってまいりますので、どうぞよろしくお願ひ申し上げます。ちなみに私も濱野先生のピンチヒッターで皮膚科医として伺うことがあるかと思ひます。その時お会いするのを楽しみにしております(\*\_\*)