



新しい年が明けました。またひとつ歳をとる事になりますが、歳を積み上げていく気持ちで世界を広げていこうと思います。さて、八木クリの近況報告としては、瀬戸先生が今年も和歌山へ帰る事ができました\(^o^)/ とんぼ帰り状態でしたが、顔を見せる事が親孝行！先生も元気をもらってこられたようです！今年も39歳と譲らない若くて元気な瀬戸先生を中心に八木クリファミリーは頑張りますのでよろしくお願いいたします。

今年もよろしく
お願いいたします！

八木クリfamily

八木クリに遊びに来てくれた
お孫ちゃん！&ママ
&お嬢！

代謝アップ体操



年末年始の不摂生のツケが体重計に押し掛かってきております(*^^)身体を温め代謝を高める為に肩甲骨の体操をご紹介します。

- ①肩幅に足を開いて立ちます。
- ②後ろで両手を組みます。
- ③上半身を前に倒しながら、組んだ手を上げます。
- ④その状態で1、2、3、と反動付けて数え、上で3秒キープし元に戻します。

5~6回もすると全身の血流も良くなり、体も温まります。肩こりにも効果あり。椅子に座っても出来ますね。



往診のひとコマ



往診先で見つけた超便利グッズ。半袖シャツ+レッグウォーマーを袖代わりに装着します。Y君が一年を通して愛用しており、私も真似して着用してみました所、とても便利で実用的。Y君のお母様に命名して頂きました「マジックスリーブ」を紹介します。何が凄いかと言いますと・・・(^o^)

- ①カバンに入れて持ち運びが便利です。
- ②冷房などで、肌寒くなったらすぐ着用できます。カーデガン要らず！
- ③暑くなったら外しやすい。冬も袖口からスルッと外せます！
- ④脱ぎ着がしやすい半袖を一年通して着られます。
- ⑤血圧が測りやすいです。⑥体温も測りやすいです。
- ⑦日焼け防止にもなります。⑧おしゃれです(#.^.#)

マジックスリーブ

夏はカーデガンを持つより手軽で、冬はヒートテックにするとホカロン要らず。アームウォーマーやレッグウォーマーを季節によって変えて下さい。私も去年の夏から愛用中。この冬はババシャツを卒業・・・もとい、ババシャツの上に着用して寒さを凌いでおります。是非、お試しあれ(^o^)