



八木クワ通信も8年～震災がきっかけでしたが、楽しみにしてくださる方に支えられて8年…。嬉しいです。ありがとうございます！

寒い冬が終わり、青々と育つ木や春を喜ぶかのよう咲く花の景色を、昔の人は「山笑う」と表現したそうです。春の季語にもなっています。春の明るい山々の様子は本当に山が笑っているようです。春が来ました！！「山笑う 人も笑う みんな笑う」そんな春でありますように…。

～故郷（ふるさと）やどちらを見ても山笑う～正岡子規



#お孫ちゃん4歳
#虎次郎だワン！

簡単筋トレ・有酸素運動 ステップアップステップダウン

踏み台昇降運動ってご存知ですか？脂肪燃焼、筋肉増量を目的とした**有酸素運動**で、高さ10cm程度の踏み台を昇ったり降りたりする運動です。まずは、右足から昇って右足から降ります。次は左足から昇って左足から降ります。♪も～しも～し亀よ～亀さんよ～♪と歌に合わせるとリズムが取れて楽しく運動出来ます。1曲ずつ左右で変えてください。踏み台は安定感があるもので、雑誌やすのこなどで手作りもOK！台の左右に椅子の背もたれの部分を置き、手すり代わりにすると安定します。筋肉が鍛えられると



基礎代謝力が向上します！
膝・腰痛予防にもなります！
お試しあれ(#^.^#)

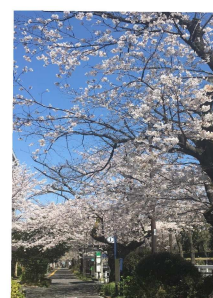


往診のひとこま

Tさんとは5年前からの付き合い。「やんちゃっこ」のTさんは家族をヒヤヒヤさせ、振り回しながらも、今年3月に**100歳**を迎えました。得意のポーズは親指を出したイエーイ！不思議にイエーイは元気になる気がします(笑)このポーズ「元気印」として流行らせようと思っています！往診で、元気の合図になるとイイなと思っています！イエーイ(^o^)/

港区桜めぐり☆

今年は北青山1丁目都営アパートの桜です！歩道は桜のトンネル～風が吹くと桜吹雪がまた素敵です！



八木クワ名誉会長任命



2月～瀬戸先生は98歳を迎えられた和歌山のお母様に会いに帰る事が出来ました。往診先で、「老い」についての話が出た時に、先生は「私のおふくろも～と言っています。」とお母様の話をされます。「最近、自分の事をするのも時間がかかる。」「生きていくには日々努力の毎日。」などなど…。歳をとるということはどういうことであると、お母様の言葉を伝えています。一番伝わる言葉です。八木クワでとても重要な仕事をしているな～と思います。逆に往診先での話をするとお母様も元気がもらえと言います。瀬戸先生を通し、良い関係が出来ているんです(*^_^*)これからも名誉会長として活躍していただきます！



相変わらずイイご夫婦？
…親子ですね(#^.^#)