

新型コロナウイルスの影響で、今、全世界が大変な状況に陥っております。テレビをつければ、一日中感染の怖さや拡大状況が流れてきます。さぞかし不安の毎日を送っていると思います。うがい手洗い、人込みを避ける、マスクの着用で感染を広げない事を心掛け、協力とたすけあいの精神で今を乗り越えていくしかありません。季節は春…満開の桜は少し寂しそうですが、気持ちちは明るく、笑顔で免疫力を上げていきましょう!!

当分の間、マスクマンでの往診になり瀬戸先生ファンの皆様には少し残念な思いをさせていただきます(笑)ご協力をお願い致します<m(__)m>



#お孫ちゃん's
#5歳&3か月
#すくすく成長



春の優れた野菜～菜の花



この季節、桜と一緒に楽しむ菜の花は、観てもよし食べてもよし! ♪♪♪♪♪

実は、畑の牛肉と言われるほど、野菜としても栄養たっぷり♪鉄分や葉酸、ビタミン類を多く含む「元気の出る最強の食材」なんです!

お浸し、胡麻和えなどにして春の香りを楽しんだり、油で揚げても栄養素や食物繊維は減らないので、天ぷらにするのもオススメです!!美味しいですよ～!(^_^)!

俳句の季語にも多く使われています!

～菜の花や月は東に日は西に～ 藍村

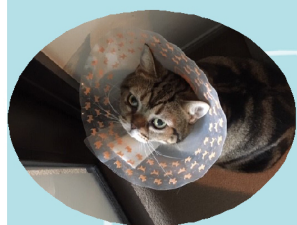
いとをかし…。いと美味し…(^▽*)

リラックス呼吸法

お腹をふくらませてゆっくり呼吸する「478腹式呼吸」は副交感神経に働き、リラックス効果を高めます。夜、眠れない時やイライラする、興奮状態の時に試してみてください。簡単にできます。

～*～

- ① 息を吐ききる
 - ② 4秒かけて息を吸う
 - ③ 7秒息を止める
 - ④ 8秒かけてゆっくり口から息を吐く
- これを3～4回繰り返します。
夜、お布団に入った時にお試しあれ(ー-)zzzz



往診の一コマだニャー ～癒されにゃんこ達～

ご主人様に寄り添い、家族を癒し
訪問に来る人たちを歓迎してくれます!
みんないい仕事してます(*^-^*)



↑ドライバー江川家のメイちゃん 21歳

