



yagiyagi606@hotmail.co.jp

春の花が一斉に咲き始めたとともに、新緑のまぶしい季節、ちょっと初夏を思わせる汗ばむ季節とが一緒にやってきました。

ハホクリクリニックは新体制になってから着々と強力な助っ人を増やし、クリニック内も賑やかになってまいりました！最近、三島先生が往診に行くと「瀬戸先生に似てる！」とよく言われます(^-^)
「親子みたい」なんて声も…違うようでなんか似ている2人の力を掛け合わせて、どんどんパワーアップしていきたいと思います。最初は戸惑いもあるかもしれませんが、皆様が安心できる時間を過ごせるよう全員で最善を尽くしていきますので、どうぞよろしくお願い致します(*^-^*)

Instagramを開設致しました!!

興味のある方、是非覗いてみてください(≥▽≤)
ご意見・ご感想もお聞かせください～!



#お孫ちゃん's+マミー

そうだ 京都に行こう?



♪ちゃらりちゃらりちゃらりら～♪

JR 東海の曲が流れてきそうな風景…。

往診先の玄関が新緑で綺麗でしたのでパシャとした時、瀬戸先生の俳優ばりの後ろ姿が…。こんな素敵な往診もあるんです！「後ろ姿俳優」として、これから CM の依頼が増えると思います(*^-^*)笑



暮らしのワンポイントアドバイス

ある住職さんが語ったいいお話があります
「お先にどうぞ」

この言葉が人間関係で大切な心構えだと言います。イライラの原因はたいてい、自分の都合と相手の都合のぶつかり合い。相手を尊重することで気持ちが豊かになります。もう一つ、「四角い重箱に味噌を詰めて丸いしゃもじですくうようにすればよい四隅は突かず、味噌は残るけれども「そのくらいが丁度いい」という気持ちで、穏やかに人との関わりを持ちましょうというお話。早速、私は朝・夕の通勤で「お先にどうぞ」を実践しております(*^-^*)

あれれ?こんなに栄養あるんだ!レタスのレタス



レタスは 90%が水分たっぷりの野菜です。シャキシャキサラダで食べたり、加熱したりたくさん摂る事が出来ます。栄養がなさそうに見えますが、免疫力向上のβカロテン、風邪予防やシミ予防のビタミン C、動脈硬化予防のビタミン E、貧血予防の葉酸、食物繊維などなど様々な栄養がバランスよく含まれています。中でもビタミンKが多く含まれるのが特徴。聞きなじみはないですが、油脂に溶ける水溶性ビタミンでカルシウムを骨に沈着させて骨の形成を促す作用と、骨からカルシウムが溶け出すのを抑える働きがあります。という事は「骨粗鬆症の予防」に一役かっているのです！頼りなさそうな野菜ですが、栄養もたっぷり。今が旬で旨みも増えます。サラダや炒め物など活躍の場が多いのが嬉しいですね(*^-^*)

