

長い夏でしたね。ようやく秋…いや冬？急に寒くなりました。いよいよ年末年始の準備…月日の過ぎる早さに驚きます。今年も一年無事に過ごせそうであることとそこそこ頑張った自分自身に感謝をして過ごしたいと思います。さて、振り返りますと今年の八木クリは変動の一年でスタッフも増え難しい作業も増え頭も体もフル回転(自身は空回りが多)でありました。新しい事をするのはわからない事も多いですが、出来ると喜びも感じます!(^^)!

そんな「古いけど新しい事もやってる八木クリ」をどうぞご期待ください!!



#お孫ちゃん's

~退職に向けて~

医療事務の兵藤と申します。

このたび八木クリニックを退職することになりました。勤務して17年半になります。色々な方との出会いや学びがありとても感謝しています。患者様とは直接お会いできる機会は少なかったのですが、大変お世話になりました。ありがとうございました。皆様がいつまでも心穏やかに過ごしていただけますように願っております。また、今後とも八木クリニックをよろしくお願いいたします。

兵ちゃんありがとうございました!



祝 瀬戸先生永遠の38歳!

《11月19日》

瀬戸先生がお誕生日を迎えました(*^▽^*)
年齢を感じず八木クリ開院より24年元気で往診を続けていられる秘訣は…38歳の気持ちでいることなのです!
年齢を忘れるのもアリです。これからも永遠の38歳を貫き、元気で診療お願い致します!!(^0^)/



HAPPY BIRTHDAY!

お蕎麦のお側にいたいよ~!

一年を締めくくる「大晦日の晩に食べるもの」ランキング1位のお蕎麦。美味しいだけでなく低カロリー・高たんぱく・栄養価も高い食べ物ですので紹介します!
蕎麦には主に「ルチン」「リジン」「ビタミン B1」が含まれます。「ルチン」はポリフェノールの一種で抗酸化作用が高く毛細血管を丈夫にし動脈硬化の予防、生活習慣病の予防効果も期待できます。但し、ルチンは蕎麦よりも茹でたお湯に多く含まれますので蕎麦湯を頂くことをお勧めします。「リジン」はタンパク質の一種で身体の組織修復や成長に関与しています。「ビタミン B1」は疲労回復や精神を安定させる効果があります。これもまた茹でると栄養成分が流れ出てしまうので蕎麦湯が大事です。なんだ蕎麦より蕎麦湯の方が栄養あるんだ!と思われそうですが、動物性たんぱく質が麺類に含まれるという事は珍しいのです!蕎麦&蕎麦湯を1セットとして、年越し蕎麦はお湯を流さないようセットでお楽しみ下さい(*^▽^*)

