



ホッカイロと乗り切ろう、冬

寒くなってホッカイロの出番も多くなってきたか
と思います。みなさんはどこにカイロを貼って
いますか？肩甲骨の間には特に上半身を温めて、風
邪の予防に効果的な“風門”腰は特に下半身の冷え、
腰痛に効果的な“命門、腎兪”のツボがあります。
この二ヶ所にカイロを貼るとポカポカ芯から温ま
りますよ。これからの季節が1番冷えます。冷え
対策最強コンビにカイロを貼って寒さから体を守
りましょう！

みどりさん



連絡

1月27日(土)
はお休みです。

男たちよ、気がついていたら？

お正月明けの女性たちは疲れています。肩がこる、
お腹が張って痛い、便秘などに苦しんでいるんで
す。なぜって？家族がずうっと家に居ると、女性
が1日3食ご飯をつくるからです。朝ご飯をつくっ
て片付けたと思ったらあつという間にお昼の時間。
仕方なくお昼をつくって片付けをしたらもう夜ご
飯の準備。お正月だからってちっともゆっくりで
きない、夫が手伝ってくれた後は台所がびちょび
ちょ。暮れには大掃除だってお飾りだってお主婦の
仕事・・・それに対して夫や子供は好きなことを
してばかり・・・「いい加減にしてよ～！」と心
の中で叫んだ女性たちは体に不調を抱えてそれぞ
れの生活に戻っていくのです、「これを幸せってい
うのよ」と自分に思い込ませながら。女性たちは
休み明けの疲れた体をしっかり休めましょう。

院長



はじめまして、富士山

あこがれの富士山との対面、1月4日午後3時。
快晴の中、山中湖畔に立つ。いつも新幹線の中から、
はたまた雲の中、雨の中での出会いだった。すで
にはやる心を落ち着かせ、改めて真正面に向き合
う。飾らない富士山が広がる。

頭を雲の上に出し、四方の山を見下ろして
雷さまを下に聞き 富士は日本一の山

湖上いっぱい広がる大空を一人占めにする雄姿
が目に眩しい。刻一刻と頂上から夕日色に染まっ
てゆく富士山。この出会いを表現する語彙をしら
ないことが悔しい。翌5日、富士の湧き水どころ
忍野八海を回って帰京。

豊かなる 清き湧水 枯らさずに
未来へ紡がむ 雪の舞う里

渡辺

今年もスタッフの感じたことを肅々と言葉にしてゆきマス。
何の役にも立たないかもしれないかもしれませんが、何か皆さんの心に
届きますよう一同奮って筆を取るの、宜しくお願ひします。