



プルメリア 3

発行日2013.8.30
優レディースクリニック

9月の予定

● 休診日 ● 午後休診

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

妄想

暑かったですねー。みなさんは夏休み、何をして過ごしましたか？私の夢のひとつにお伊勢参りがあります。それも昔の人のように自宅から自分の足で歩いていきたいと思います。とはいえ、往復で1ヶ月も休めないし・・・いい方法を考えました。例えばお盆休みを使ってビジネスホテルにとまりながら東海道を歩けるだけあるく、小田原まで行って、そこから電車でもどつてくる。次の連休には電車で小田原まで行ってそこからまた歩き出す、ということ連休のたびに繰り返す方法です。箱根では温泉につかっておいしいお酒を、浜名湖ではウナギをたべて、名古屋では味噌カツとビール(ジュルジュル)・・・エネルギー補給も大切ですね。

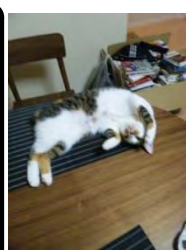
ということでお伊勢参りははじめたかったのですが、夫の「暑いからイヤ」の一言で実行には移せず、妄想に終わってしまったのでした。チツと思いつきながらも池袋でジョギングをしたり、少年Hをみについて夫婦あわせて二千元に割り引いてもらったり、お互いに「あんたが50才にみえたから夫婦割引がきいたんだ」と悲しい言い合いをして終わってしまった今年のお盆休みでした。スタッフ達はどんな夏休みだったんでしょうね？

(坂田)

受付からのお知らせ

・9月は2週間続けて連休があります。うっかりお薬がない、なんてことのないようにご注意ください。お時間のある時、是非お早めにいらしてください。

スタッフ異動
にやんたま母：引越しました。
こなつ：新しく仲間になりました。
のなたん：元気な女の子を出産しました。



にやんたまを紹介します。メス1歳です。やんちゃな子で、せうかく買った新しいランチョンマットもこのさま、です。
(にやんたまの母)

生理前や生理中にお腹・腰が痛くなって嫌になる方は結構いらっしゃるんじゃないでしょうか？私も生理中は毎月鎮痛剤を飲んでいましたが、ここ数週間は鎮痛剤が必要ないほど生理痛が楽なんです！最近の生活を振り返ると、カーヴィーダンスを続けている事しか思い当たりません(笑)。1日20分位しかやっていませんし、お酒大好き&食べる事も大好きなので劇的なシエイプアップは出来ていませんが、運動不足が解消され血行が良くなってきたせいか、10代の頃からの悩みとサヨナラして、モチベーションアップしました！

生理痛の裏には病気が隠れている事もありますし、鎮痛剤だけでなく、ピルで生理前後の不調を楽にする事もできますので、お気軽にご相談下さい。もし、私のように運動不足や血行不良(冷え・肩凝り)で悩んでいる方、真剣にやるとラジオ体操でも充分なストレッチになるので、一緒に頑張ってみませんか？

(こまつちゃん)



イチローがインタビューで「4000本安打の陰には8000本の悔しさがあつた。誇れるとしたらこの8000本の悔しさと自分がどのように向き合ってきたか、ということだ」と思う。「と語りました。これはすべての人に当てはまる人生訓に思えます。失敗や苦しみから逃げ出した人、しまったと思いつつも修復の方法が見つからない人、誰でも思い当たるはず。もうひと頑張り一歩を踏み出して、目の前の壁を突き破る努力をしてみませんか？」

(渡辺)

立秋が過ぎたのにまだまだ暑い日が続きますね。この暑さにウンザリしている方も多いと思います。前号で紹介した夏バテ防止のレシピいかがでしたか？私も作ってみました。作り方も簡単で美味しく頂きました。食事もあることながら、運動も必要ですよ。更年期世代は、意識して体を動かすことが必要だな！と感じています。私事ですが、春からスポーツジムに通い始めました。始めた頃は、1人でヘトヘトだったアームカール今は4人で出来るようになり汗をかく爽快感を久しぶりに感じています。秋はもうすぐです。涼しくなったら何かしてみませんか？

(いとつちゃん)

お盆休み。初めて神楽坂へ行ってきました。名の通り、坂のある町。休憩できる場所を探していたら、サーティワンアイスクリームを発見、なんと今ならダブルを頼むとトリプルアイスに！

幸せにひたりながら完食するも、徐々に罪悪感がふつふつと・・・帰宅時、3駅分、1時間かけて歩いて帰る、罪滅ぼしできたと思っただけ。調べたら、アイス1つが260kcal。アイス3つで772kcal。対してゆつくりウォーキング1時間の消費カロリーは132kcal。

「おまけ」の誘惑に負けない女性になろうと思った、夏の思い出・・・

(いしちゃん)