



プルメリア 4

発行日2013.9.30
優レディースクリニック

秋の実り

入口にある栗とあけびのリース、ご覧になったかたもいらつしやるかと思ひます。
(写真参照)これは山形県蔵王温泉の堺屋旅館の女将さんがうちのクリニックに飾りなさいと送ってくれたプレゼントなんです。東京にいたとなかなか自然と触れ合う機会もなく、ささいなことでも心が栗のイガみたいにとげとげしてしまうこともあります。雄大な自然を想像してリフレッシュしていただければと思います。

さて、私事ですが、今月末大阪マラソンにチャレンジしてきます。3年前までは全く運動をしていませんでした。往復はママチャリ、歩くのは院内だけ！ひどいと1日千五百歩などというときもありました。体重も増え放題：何がきっかけだったか忘れましたが、ある時ふと思いついて歩き出し、今では週2、3回友達と6キロ程度のジョギングをしています。相当疲れにくくもなりました。とはいえ、次から次へと故障だらけ。1階の西口接骨院にはお世話になりっぱなしです。食事や生活を変えることで身体がかわることを少しでも多くの方に実感していただきたいと思う毎日です。大阪では完走を目指して良いご報告ができるようにがんばってきます。
(坂田)

10月の予定

● 休診日 ● 午後休診
● 診療11時までとなります

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	31		

受付からのお知らせ

10月27日に院長が大阪マラソンに出場します！
そのため...
・10/26(土)の診療時間を11時まで
・10/28(月)は臨時休診とさせていただきます。
ご迷惑をおかけ致しますが...ぜひ皆様先生の応援をよろしくお願ひいたします

読書の秋、精神科医の名越康文先生の「自分を支える心の技法」を読みました。人が生まれてきて最初に学ぶ感情は怒り。だからこそ怒りは日常を生きている中で最も感じやすく陥りやすい感情なんだそうです。確かにちよつとした「イラッ」も含めると一日の中で結構な回数怒っているのかもしれない。その怒りを1回でも2回でも自分で消すことで心を元気にできるとのことです。一番簡単な方法が深呼吸です。深呼吸というところ、吸う方に集中してしまいがちですが、とにかく息を長くすることを大切にしてください。15秒かけ口をすぼめて、自分の怒りをすべて外に出し切るようにはくこと。夫や彼にイラッとした時、嫌いな上司や友人と話さないとけない時、深呼吸をして息をはききって向かい合ってみてください。相手からいつもと違う反応が返ってくるかもしれませんよ。(あきよ)



電車の中で気になったこと

最近山手線に乗った時のこと。新宿で乗った瞬間に、鼻をつくにおいが！お酢？？よくみればみんな鼻を押さえています。床に少し黄色がかった液体がこぼれており、においはそこからのものでした。そういう電車の中って、においがこもりやすいですね。たくわんとか餃子とか。あいにく座れてしまったので(だから空いてたんでしょね)そのまま池袋まで乗ってきたまっことでした。(まこ)

初挑戦...？
前々からやってみたくて思ってたことそれはボルダリングです。全身運動にもなりそうだし達成感も味わえそう！ということで先日秋葉原の某ジムまで足を運びました。が、中の様子を覗いてみると、常連さんとおぼしきギャラリがずらり(写真参照)。うん...この雰囲気には飛び込む勇気がないんですよ...と尻込みしてしま...そのままジムを後にしました...いや、新しいことを始めるのって難しいですね。(にやんたま母)



ちょっと遅めの今年の夏休みは大人6人チビ2人で初めて熊本の阿蘇へ。活火山を中心とした世界最大級のカルデラ地形は圧巻！また草原にはすずきが風でなびいており、その様子は幻想的な風景でした。そして皆で食べた大観峰でのアイスクリームは冷たくて濃厚で格別でした。時間がたつのを忘れてしまうような空間を感じる事ができました。大自然でのリフレッシュはおすすすめですよ。(すがまっ)

先日クリスチャンの従妹を亡くして教会のお別れ会へいって来ました。牧師さんのお話です。「人は病氣や事故で死ぬのではありません。天国に移り住む十分な準備ができましたからどうぞ...と神様に手を引かれて案内されるのです。だから死は悲しいことではないのです。従妹はいまごろ神様の胸に抱かれて幸せでいると信じています。(渡辺)

