



## 7月の予定

○ 休診日    ● 午後休診

日	月	火	水	木	金	土
29	30	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	1	2

### 受付からのお知らせ

- ・7/19(土)は休診です。特にピルの方は気をつけてください。
- ・8月お休みの予告です。8/8(金)、8/9(土)がお休みとなります。お盆は平常通り診療いたします。

・にゃんたまの母は産休にはいります。

・6/12(木)豊島生殖医療研究会に出席してきました。子宮内膜症の管理について最新の知見を勉強してきました。

貴女の元気のもとは何ですか！  
突然このように問いかけられたとき、即答できる人は幸せです。患者さんに聞いてみると、結構いらつしやるんです。即答できる人が、「サッカー」というか、長谷部選手です。「嵐です」「飼っているインコです」「アクセサリー制作です」「アニメです」「映画です」「サイクリングです」などなど……  
仕事や子育て、家事など日常に埋没しきって生活していると、どんなに健康な人だって疲れてきます。疲れてパフォーマンスが落ちるともつと頑張らなければ、と頑張りてしまい、さらに疲れて、の悪循環に陥ってしまいます。それが続くと脳は疲労をため込み、おかしなことになってしまいます。そこで必要なのが気分転換。頭をからっぽにする時間なのです。日常の雑事を一切わすれて頭の中を貴女の好きなもの(＝趣味)でいっぱいしてみてください。ちなみに私の元気の素は「お酒」……？  
(坂田)



匂いフェチ……？  
うちの主人は帰ってくるとワイシャツ靴下をそこらへんに脱ぎ散らかしたままにします。『洗濯機に入れてよっ！』といつも私は口を尖らすのですが……そこ入我が家の愛猫、にゃんたまが。  
何やらワイシャツをクンクン嗅ぎはじめ、そのうちうねうねゴロゴロ体をくねらせワキの部分に執拗に嗅ぎ続けます。ウツトリした表情のにゃんたま。その姿は変態そのもの……  
また別の日、玄関から物音がするので見に行ってみると、今度は主人の靴にスリスリして我を忘れたように匂い(臭いと書く方が正しいですね)を嗅いでいました。どうやら、ああいう匂いがたまらなく好きなのようです。自分の服や足を嗅がれるようにならないよう気を付けようと思いました(汗)。  
(にゃんたまの母)



ゆかりんです。よろしく。  
最近、自分から仕事をとつたら何が残るのかなと考えています。というのも、実家に帰っても母は英会話とフランス料理に夢中で、ほとんど家にいないのです。「あなたも仕事以外にこれができる、というものを作っておくといいよ。」と母からピアノ、今年の春からボーカルを習い始めました。ピアノは音符が読めるようになったものまだまだ。ボーカルは音域が徐々に広がっています。テクニック的にはまだまだ。こんな状態で趣味といえるかは謎ですが、時間におわれる日々を過ごしつつも音楽に触れることでゆったりした気分になれるのです。来年の今には「簡単な曲なら弾いて歌えます」と言えるようになっていければいいな。皆様、どうぞお楽しみに。(ゆかりん)

人間のすべては「心」で動いている。  
“人は誰でも心の弱さを持っている。その弱さを自覚することが強くなるための一番の近道。弱い部分を克服しながら成長することを目指していけばよい。弱い部分やネガティブな思考に負けないように……。どんなに苦しい現実にも直面しても、いい経験をしているととらえ、それを糧に成長できると信じている。”  
サッカー日本代表、長友佑都選手の上昇志向……幸せを感じるために大切なこと……という本の一節です。私にとって、心の処方箋となっています。ブラジルW杯は残念ながら敗退ですが、「すべての批判を受け止め、エネルギーマンに変えてかならず成長します」とブログより発信した長友選手。今後の躍進を信じて応援し続けたいと思います。(ちえこ)

がんばれピーチ  
半年以上前のこと。燃える「ゴミ」を出す朝、家族の目を盗んで、ピーチは我が家を脱走した。「もしかしたら、二度とこの手でピーチを抱くことはできないかもしれない」と、最悪の結果も覚悟した。娘は自転車、私は走って、いつもの散歩道・近くの公園・立教のキャンパス等々探し回った。ストレスが、ほぼ極限状態のころに、「近くの材木屋さんで保護されている」情報が入り、彼は無事我が家に帰ることができた。以来、ピーチの首輪には名札が下がっている。「坂田ピーチ、電話番号」彼は学習した。(頭イイ!)「脱走したらだめなんだ」。以来、一度の脱走もない。(やっぱり頭イイ!!)最近はおメちゃんと散歩で会うと、鼻を近づけてお互い、くんくんとにおいをかぎあうほどの仲になった。もう一歩だ、がんばれピーチ 親友が欲しいんでしょう？  
(渡辺)