



## 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ひます。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知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。