



プルメリア 10

発行日2014.3.31
優レディースクリニック

4月からGWにかけての予定

○ 休診日 ● 午後休診 ○ 代診

日	月	火	水	木	金	土
30	31	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	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10

受付からのお知らせ

・4/2午前は早野知加子先生の診察となります。
 ・ゴールデンウィークはカレンダー通りの診療となります。例年、連休の谷間はそんなに混雑しませんので、狙い目かも。(混んでしまったらごめん下さい！)



待ちに待った春...

日曜朝のジヨギングは、目白通りを椿山荘までいってから神田川沿いの親水公園において、面影橋から学習院下を通り、目白通りにもどってくる6.7キロのコースと決めています。

神田川の両岸には桜の木が植えてあつて、桜祭りの提灯が並んでいます。昨年5月にみつけたこのコース、毎週走りながら一年間ずうっと楽しみにかけてきた桜。昨日の朝は川沿いを走るのではなく、歩きながら満喫してきました。下の写真をみてください。

花見をするだけでこんなに幸せになれる...日本人に生まれて良かった♡

(坂田)

今年のお花見は...

気温が暖かくなってきました。私はこの時期になると桜の開花が気になります。最近ではニュースでも桜の開花時期について取り上げています。気になって調べたところ、開花予想は3/25~3/31となり、見ごろは3/30~4/7のようです。今年はどこへ行こうか、まだ決めていませんが、さいたま市の与野公園や大宮公園、都内なら新宿御苑や上野恩賜公園に行こうかと考えています。また、夜桜も昼間とは違った桜の美しさを味わえるひとつだとも思います。あなたは今年どこでだれとお花見をしますか？ (こなつ)

ストレスに負けない心と体をつくるには？

頭痛・不眠・イライラ...うつな...不調に悩む女性が多いことを実感します。仕事の悩みや人間関係、家族関係など、ストレスの多い社会、たまったストレスが慢性化すると、心と体のバランスはくずれてしまいますね。私なりに生活の中で心がけていることをご紹介します。

- ① ストレス耐性アップ (食事・睡眠・運動)
- ② 相談相手をもつ (友人や仲間とのトーク)
- ③ ストレス発散 (マッサージ・ホットヨガ・音楽)
- ④ ストレスの回避 (ライヴ・入浴タイム&ビール)
- ⑤ ストレスの回避 (環境を変える・断る)

毎日の生活リズムを大切にしながら、その中に楽しい時間や心の余裕につながる時間を作っていくからと思っています。皆さんも、自分にあった対処法で心のストレスを軽くして笑顔の時間を増やしてくださいね。(ちえこ)

右往左往...

新聞もテレビも、連日消費税増税のための買いだめに右往左往する人たちの姿を報じてにぎやかです。私も3月31日の今日になってようやくお米と回数券を買いました。皆さんはどうでしたか？ノルウェーなどの福祉先進国では20%とか30%とか耳にしたことありませんか。考え方の方向転換の時がきたのでしょうか。人間社会の喧騒をよそに、今、目を窓の外にやれば桜が満開。出勤の人が足をとめて携帯のカメラでシャッターをきっているのをみかけました。(渡辺)

『夢が叶った1日』

大好きなベルーガに会うために年数回、足繁く八景島シーパラダイスへ通う私。先日、ふれあいラウンで寒い中、水槽前で待つこと1時間...一匹のベルーガが近くに来て、初めて触ることができました！柔らかなて気持ちがイイ感触。長年通ってやっと夢が叶った幸せな1日でした。そして、すぐ結果を求めず、時には待つことも大事なんだと感じました。(はたけちゃん)

