



## 10月の予定

○ 休診日    ● 午後休診

日	月	火	水	木	金	土
28	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	

### 受付からのお知らせ

・10/13(月)は祝日です。前後混雑が予想されます。

**ミレナ保険適用!**  
子宮に入れる新しいタイプのお薬が登場しました。生理の量が多くて悩んでいた貴女に福音です。従来自費で7・8万円していたのが、1・2万円に。今まで出血がおおくてピルをのんだけれどあわないのでめなかつた、血圧が高くてめなかつた、そんな人に最適です。ただし、入れている間は妊娠できませんので、今お子さんが欲しい方や、子宮粘膜下筋腫などで内腔の入れ替える時にちよつとだけちくつとするものの、一旦入れたらあとは定期検診だけでOK。生理の量が見事にへってきます。5年間有効。  
更年期の方ならこれをいれたら、女性ホルモン単独でのホルモン補充療法が可能。いちいち生理をおこす必要ありません。詳しくは、診察の時に私かスタッフにお問い合わせください。(坂田)



従来のIUD(子宮内避妊具)に黄体ホルモンが装備されており、5年間かけて徐放される仕組みです。

### 実りの季節

暑いといつて夏の間さぼっていたウォーキング(のようなもの)、再開しました。夕方少し暗くなつてから出かけるのですが、月もきれいでなかなか風も心地よく、スーパの店先に並ぶ梨やぶどうをみて季節を感じながら歩いています。  
やはり「秋は夕暮れ」ですね... 普段歩いている時や電車の中、下を向いてスマホをさわっていることも多いけれど、たまには季節感や光、匂いを感じてみるのもステキだなと思います。  
だんだん涼しくなる季節に向けて自然や大地からのエネルギーをもらいながら身体づくりを始めようかな。(まこ)



### わが家の愛犬♡むぎちゃん♡

コーギーの男の子5歳。短足で、シッポがないのが特徴です。食いしん坊のイタズラ好きですが、一応わが家の癒し担当です。  
両親が飼いはじめたので、一応私の弟になるそうです。(母が言うには) 先日その弟を初めて車に乗せ、両親・私と群馬県までお墓参りに行ってきました。車の中で、むぎは大興奮!一緒に座席に乗っている私の膝にも飛び乗ってくるので、私の太ももは痣だらけになりました。15キロもあるのです...でも、家族3人プラス弟1匹で和やかな時間が過ごせました。(あきよさん)



### スタッフ異動

・受付スタッフにみどりさんが加わりました。

**ママの留守に...**  
今夜、ママは帰ってこない。ピーチは夕方の散歩から帰ったまま、玄関のマットに座り込む。次にこのドアを開けるのがママだと知っているから、2階の自分のベッドにいかずに待っているつもりだ。「今日ママは帰ってこないよ、先に寝ようよ。」と二度言ってみるが、マットの上を動かない。抱っこして連れて行くとうるとさわるな、とばかりに「ウーウーウー」と私に訴える。「じゃ、バイバイね」私は就寝。夜中の11時半、ふと気になって見に行くと、首は上げるが来る気はないようだ。抱き上げようとするとまた「ウーウー...」私は本格的に就寝。午前3時半、トイレに起きたのもう一度のぞいてみる。私をみるとすぐに首をあげ、「2階に行く」と歩き出す。ベッドに直行で横になる。「やっぱり自分のベッドがいいんじやない!」まったく手のかかる同居人をおいたことを後悔...はしていない。(渡辺)

### ホットヨガやってます

今年から体質改善に通い始めたホットヨガ。週1・2回のこととはいえ、時間を作って通うのが思ったより難しく...そこで軽い気持ちでやっているのが自己流ストレッチ。前屈や開脚のような簡単なもの。風呂上りたった5分くらいです。日中は思っている以上に緊張したり余分な力が入りがち。筋肉がかたくなると血行不良から痛みへ、と悪循環になってしまいます。伸ばしてほぐす、ゆるめる簡単なストレッチをして血行を促進、リンパの流れが良くなって冷えむくみの解消へ、力を抜くことで今日の疲れを癒してみませんか?(ちえこ)

### にやんたま通信②...

産後一ヶ月余りが経過しました。にやんたまは息子に対する警戒心はなくなつたようですが、特に触れ合う感じもありません。先日、授乳中、膝の上になんたまた来てくつろぎ出しました...!やっぱり私のことが一番なんです(親バカ)  
(にやんたまの母)