



## 2月の予定

○ 休診日    ● 午後休診

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

### 受付からのお知らせ

・豊島区にお住まい(住民登録をされている)で、これから妊娠を希望されている方の無料の風疹抗体検査は3/14(土)までとなっています。ご希望の方はお早めにご連絡ください。



**美術元年**  
お正月テレビをつけてみると、お気に入りの俳優 井浦新さんが日曜美術館に出ているのを発見！なんとなんと、毎週司会として活躍中の様です！絵画・陶器・前衛アート・仏像と多岐に渡る芸術を、専門家にインタビュアーしながら、自分の豊かな知識と感性で解説してくれるんです。シーズンを着ても、スーツでも、かつこよすぎ井浦さん。一緒に美術館でデートしているような錯覚を覚えてしまいます。

実は今まで、小学校の図工の授業で何度も描き直しをさせられたトラウマで、絵が大嫌いだったのですが、こんな形で美術に目が向くようになるとは思いませんでした。それから毎週井浦さんを見て録画し、オススメの美術展にも足を運んだりしています。絵のウンチクはさておき、好きと思った作品だけながめて、有名な画家の作品でも興味じやないものはスルーして、と、自分勝手な観賞方法ですが、気分転換には最適です。これからも井浦さんがずーっと私の美術ガイドとして活躍してくれるよう念じています。(坂田)



**赤プリが宙にういた？**  
私の好きな建物のひとつ赤坂プリンスホテル旧館。以前と位置を変えするために、一度、宙に浮いたんです。調べたところ、これは曳家工法と呼ばれるもので、「建物を解体せずにそのままの状態を移動し、保存することを目的に行う工事」で、今回は毎秒0.5〜1mの速さで44m移動させたそうです。日韓の歴史の狭間に生きた皇族の暮らしに思いをはせ、質の高いものは時代を超えて美しいと感じ、工事中ではあるもの特徴的な4階建ての塔、白壁の外観を写真に収めてきました。曳家工法は、歴史を継承し環境、社会への配慮がなされた日本独特の工コだなと思えました。外からしか見たことがなかったけれど、室内の美しい装飾も見てみたい。いつか再開したら、是非また訪れたいです。いつ完成するのかな。(まつこ)

**温活**  
寒い日が続きますね。冷え症の私は冬が大の苦手。肩こりや腰痛 むくみ：ひえが招く不調と闘う季節です。そこで少しでも身体を温めるためにやっていること、紹介します。

- ・食べ物：寒いところだとれるもの、野菜・根菜・生姜やスパイス。おすすめはキムチ鍋、きりたんぼ鍋、ミネストローネなど。
- ・入浴：一日の終わりにホッと一息。お湯に入ってから肩こりや腰痛。おすすめはバブ、柚子の香。
- ・ホッカイロと湯たんぼ：冷える外出時はおなかと腰の二枚貼り。寝る時は湯たんぼでほっこり。
- ・運動：ホットヨガを週に1回と寝る前のストレッチ。運動は「運も動かす」そうです。なるほどね……。(ちえい)

**「セキグチサン」**  
我が家から歩いて12〜13分のところに長年の友、「セキグチサン」の家がある。最近かわい庭にウッドデッキを造り、パラソルを立て、朝食をするのだという。昨夏の早朝、ピーチの散歩で4〜5回お邪魔した。道順も、「セキグチサン」ちに行こうと声をかけるのも同じ。寒くなつてからは3、4ヶ月ぶがさた。そして昨日、ソファにだらしなく伸びて目を閉じていた。ピーチに声をかけた。「セキグチサン」が来るよ。……ぱつと目を開け、飛び降りて一目散にお迎えに走り出す。ピーチ。門の外まで飛び出し、自転車ごとの「セキグチサン」にまわりつき歓待している。それほど「セキグチサン」が大好きなのね、ピーチ。(渡辺)

**10年ぶりの胃カメラ**  
胃腸炎になり、念のためということでも、胃の内視鏡検査を受けてきました。10年ぶりにくいだだったので、前日あたりから急にドキドキはじめてたのですが……。

**にやんたま通信⑥**  
夜7時頃になると、たっぷりお昼寝をしたにやんたまがのそのそと起きてきて、息子のお風呂や寝かしつけで動き回る私につきまとい始めます。息子に添い寝をして寝るのを待つ間、にやんたまはじつとその様子を見守っています。そして「よし、やっと寝た……！」と起き上がるうとした途端、「寝たから遊んで！」と言わんばかりにニヤニヤ鳴き出すにやんたま。その声で目を開ける息子……。はあ……(にやんたまの母)

鎮静剤を使ってもらったので、検査中の記憶がほぼなく、無事終了しました。結果は問題なし、たぶん胃腸炎にならなかつたら胃の検査は受けることなくそのままだったと思います。今回の件で、カラダのチェックとして、定期検診は大切だと改めて感じました。(あさみ)