



4月の予定

○ 休診日 ● 午後休診

日	月	火	水	木	金	土
29	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

どうせすぐ脱ぐから...の眞
2月25日の朝、家を出るのが遅くなり、走ったとたん何もないところで転んでしまいました。転んだときはそんなに大したことになると思わなかったのですが...翌日から膝を曲げられない状態になり、下の接骨院を受診、膝の後ろの靭帯を痛めており全治3週間の診断を受けました。1週間でやっと歩けるようになり、2週間に階段を降りられるようになり、ひと月たった今はなんとかかんとかジョギングを再開できるまでに回復しました。とはいっても、まだ走れる、という状態ではありません。

そもそもなぜ転んだかというところ、革靴のひもがゆるゆるのまま家を急いで出たことに原因があります。せいぜい歩いて6、7分、着いたらまたすぐ靴を脱ぐんだし、という気持ちの緩みからの痛いアクシデントでしたが、皆さまに教訓。靴を履くときは横着しないでしっかりとけましよう！ 坂田でした。(坂田)

受付からのお知らせ
・Gwはカレンダー通りの診療となります。
5/3-7が休診、
5/8より通常通りの診療となります。

・めぐみさんが
受付の仲間になりました。



I ♥ 胸肉

最近糖質制限をはじめました。というのも、前回受けた栄養解析で、タンパク質不足・糖質の取り過ぎとの結果となったからです。夕食ではお米を食べず、鳥の胸肉とスムージーにかえました。主食となる食品は糖質が高く、お米はお茶碗1杯分で55.3gの糖質を含みます。主食に比べてお肉は糖質の少なく、特に鳥の胸肉はほぼゼロです。この食事にかえてから主人は3kgほど体重が減りました。皆さんも一緒に糖質を制限してみませんか？ 体調がよくなりますよ！
(こなつ)

独り立ちの春

春と言えば、出会いと別れの季節ですね。皆さんもそうだとはいませんが、私もこの春、お別れとまではいきませんが、PTAの役員の仕事(この仕事の事じやないですよ!)で独り立ちしなくてはならなくなりました。

独り立ち...今までは守られて来たけれど、今度は自分で考えて、責任を持って動かなくてはならなくなります。そして、来月から、下に新しい方が来ます。新しい方を、今まで自分がやってもらっていた様に、導いて行かなければなりません。不安と期待が入り混じります。

この気持ちは、幾つになっても変わらないものですね。

来年の今頃は、今より少し器が大きくなる様、新しい出会いと共に成長出来る様に、頑張ろうと思えます。
(ゆか)

「まあだ?」の目

「の」とる家になることが多くなって、ピーチと一日中一緒に幸せ?を手にいれた。リ・リ・リン!夜8時。毎日ピーチママの帰宅は1本の電話から始まる。「ママじゃない?」黒くて大きなまんまるの目。「ママだよ」と私。それを確認してペランダにとんでいく。向こうの角を曲がってくるママを待つピーチと私。なかなか帰ってこない、北風がある、早く、早く...。ピーチが私を振り向く。「まだなの?」大きな黒い目が言う。「もうすぐ来るよ、もうちょっとね」と私。また少し待つ。まだまだ。再度振り向く黒い目。「まあだ?」「もうちょっとね、すぐ来るよ」またすこし、首を伸ばし、尻尾を吹き上げられている。ピーチの後ろ姿に「もう少し待つてね、すぐ来るよ」と声をかけてやる。ア、両手を挙げて「ピーチーッ、たたいまー!」満面笑顔のママの姿が現れた。「ママ、お帰りー!」ピーチと私。ママに飛びついて「お帰り」を言っているピーチ。毎晩飽きもせず我が家で繰り返されているママの帰宅風景。でも、毎晩ドキドキ・わくわくの時間。ピーチもママも「苦労さん」
(渡辺)

花のある生活

あつという間に4月になってしまいましたね。暮れに大掃除をしてちよつとはきれいにしたつもりが、汚れが目立ち始めてきました。

特に居間のカウンター周りは雑誌や郵便物が無造作に置いてあり、いつも片づけなくてはとおもいつつそのまま。そんな時、娘が保育園の子供たちから花束をもらってきました。飾る場所確保のため、急いでカウンターを一気に片づけました。花を飾ると家族も意識してか、とりあえずカウンターにおいておく、ということが少なくなり私も花を見ながら台所に立つて落ち着いた気分になりました。お花をもらってきても10日以上たち、今はカーネーションとガーベラだけになってしまいました。掃除の手間を省くため、リラクゼーションのため、しばらくお花を絶やさないようにしようと思えます。(ひろみ)

