



11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	⑰	20	⑳
㉑	㉒	24	25	㉔	27	㉕
㉖	30	1	2	3	4	5

受付からのお知らせ

・11月7日(土曜)は立教大学健康相談のため代診(早野知加子先生)となります。

お母さんだつて泣きたい時がある！
今朝、久しぶりに冷たい雨が降りました。抱っこして歩いていた時のこと、大きい泣き声が聞こえてきました。みると保育園へ向かう4歳くらいの男の子。
傘をさした母は先に歩いて行ってしまつて、自分は傘もささずに大声で「ごねて泣いていたのです。すると母が息子にかけよつて突然、「だつてもう、時間が！」と叫びたかとおもうと「ないじゃな！ああああいつ！」と金切り声で叫んだのです。子供は一瞬ひるんだもののまた泣きだし、まるで何事もなかったかのように二人また歩き出して保育園へむかつていきました。
ああ・・・お母さん、がんばつて！とひそかに声援をおくる坂田でした。妄想ですが・・・お母さん、生理前だったのかな？。パパは朝早く仕事にいつてしまつて、自分も朝一番で会議がはいつているのに子供が泣いていて歩かない・・・切羽詰まつた状態だったのでしょか。夜は子供の寝顔を癒されるのでしょかね。がんばれ、おかあさん。(坂田)

図書館で出会ったもの

近所に子ども図書館があるの
で、子どもを連れて行って見ました。絵本を読むのは小さい頃以来だったので、大人になつて読んでみると絵本で、こんなに面白いんだとその魅力に引き込まれてしまいました。乳幼児向けのものは話の内容というよりは音の響きや世界観を楽しむものが多いのですが、かわいらしい絵と全体に溢れる優しい雰囲気になんだか心が洗われる気持ちになります。子どもも向けと言えども胸に響いて感動するものも少なくありません。
図書館や本屋で絵本を手にするうちに、好きだなと思う絵本作家もでき、原画展に足を運んだりもしました。
わりと無趣味な方だったので、新たな好きなものに出会え密かに嬉しく思っています。絵本、おすすめです。(にやんたま母)

10月25日更年期と加齢のヘルスケア学会に出席してきました。厚生労働省は「プラス・テン」を提唱していて、洗濯や買い物、通勤などの身体活動でもよいので今よりも10分体を多く動かすよう勧められています。日本人の平均歩数が1日当たりでこの10年で千歩減っているそうです。千歩歩くのにかかるのが10分。だから10分でもいいので体を今より多く動かしましょうというところのようです。特別なこととはできなくても今やっていることをもう少しだけ、やってみませんか？。(いとうちゃん)



はじめまして

8月中旬頃から受付としてお世話になっていきます。前職はテニススクールの受付で、医療とはかわりがありませんでした。右も左もわからない状態で覚えることが多く大変ですが、毎日新しいことばかりで楽しいです！スタッフも皆さん優しく、わからないことは丁寧に教えてくれるので、まだまだ2か月ですが、少しずつ慣れてきたかなと思います。でもまだまだ分からないことの方が全然多いので、めげずに毎日元気よくがんばります。本当はA型なのですが、マイペースなのでOとかBと言われます。どうぞよろしくお願いします。(かおり)

産休に入ります！

最近寝ているときにふくらはぎがつつて飛び起きることが多くなり、色々調べたところ・・・運動不足や日頃の栄養・水分の不足が原因とされているようです。主にミネラル・ビタミンB1・ビタミンE・タウリン・水分が不足すると足がつりやすくなるようです。予防に効果的な食べ物として、アーモンド・卵・大豆・牛乳・魚介類・野菜・果物百%ジュース・スポーツドリンクがあげられるそうです。積極的に摂取して夜はゆつくり寝たいと思います。
二にお世話になって2年4ヶ月、これから産休に入ります。元気な赤ちゃんを産んで立派な母になりたいです！また出産の様子を報告できるように頑張りたいと思います。(こなつ)

会話二題

その一..毎晩8時頃、ママからの「これから帰るよ」コールを待ちかねて、全力ダッシュで玄関を飛び出す。ピーチが、今夜はなぜか5mほど先でストップ。大きな目が「どうしたの？早く行こうよ！」と私をせかしている。

その二..「ワンツッ！ワンツッ！ママが帰つてこないよ！」ママはお友達とお泊りなので留守。「今夜ママはいないのよ」「ワンツッ！ワンツッ！そんなこと聞いてないよ！」ママの布団を敷いて二人で横になり、明かりを消して一件落着。・・・はいはい、すみませんでした。お母さんより。(渡辺)