

フルメリア40



発行日 2016. 9.30 優レディースクリニック
03(3984)2278

押し鉄って知ってます？

趣味と健康のため続けている散歩。最近これにもう一つの楽しみが増えました。JRの駅ごとに旅の記念スタンプが置いてあることをご存知ですか。夏休みの子供向けスタンプラリーではなく、いつも置いてあるものです。このスタンプを電車に乗って...ではなく、散歩しながら歩いて地道に集めています。

駅のそばを通りかかる時に「せっかくなので押してみよう」という、ささいなことから足を踏み入れた「押し鉄」（と、いうそうです）の世界ですが、案外楽しく、出かける時にはMyスタンプ帳をバックにしのぼせるようになりました。

スタンプは、その駅の近くの観光スポットや歴史などをモチーフにしています。この絵柄から、その土地の歴史を知ることができ、興味を持てたこと...。これが一番の収穫です。池袋～新宿から始まり、もうすぐ山手線一周完成しそうです。今度はどこの路線に行こうかな。（まつ子）



多くの力に支えられて・・・

5年日記を始めて4年目。昨年のは何をしてきたか・・・赤穂浪士、47士の話。浅野家230人の家来のうち、討ち入らなかつた残り183人のその後の心配をしていた。臆病者とのしられバカにされた人生だったのではないかと。47士が英雄視される陰には183人の支えがあったとみることもできるのか。

昨日ノーベル医学賞を受賞した大隈良典教授も「家族や研究仲間の支え、協力に感謝している」と述べていた。人は誰でも一人では生きていけない。知らないところで多くの人たちの力に支えられて生かされているのだろう。

我が身を振り返ってみれば昨年の間質性肺炎について、おとといようやく主治医から完治を告げられた。直接・間接の関わりをいただいた皆様に心からの感謝を申し上げます。本当にありがとうございました。そして、これからもどうぞよろしくおねがいします。（渡辺）

ほのかちゃん誕生！

スタッフのあきよさんが無事というかなんというか、緊急帝王切開にてほのかちゃんを出産しました。破水した後なかなか陣痛が来ないため、陣痛を起こそうとしたところ、赤ちゃんが苦しくなってしまったため、夜中の緊急帝王切開になったそうです。術後は麻酔の影響で頭痛がひどくて大変だったとか、先週ほのかちゃんを連れて遊びに来てくれました。

夜も寝てくれるし、機嫌もいいし、まるまるおむすび頭でとってもいい子ちゃんです。髪の毛がフサフサ。あきよママはおっぱいがよく出て元気そうです。とはいえ、あまり仕事から遠ざかっていると勘をなくすのが怖いのでおばあちゃんかパパにほのかちゃんを預けて週1回から復帰することになりました。

早く保育園に入れるといいねー。（坂田）

勉強してきたぞー！

先月、メノポーズカウンセラーの研修会に出席してきました。ホルモン補充療法（HRT）に関する最近の話題などいろいろな情報を知ることができ、特にHRT開始時の問診のポイントはすぐに取り入れられる内容でした。また、世代別のBMI（体重と身長から計算する体格指数）の増加率の話題も興味深く、40-50代が他の年代に比べて高く、「太るのは代謝とエストロゲン低下が原因」「自分のせい」「毎日がお誕生日な食事」と少し耳の痛い内容でした。ちょっと小腹がすいたらチョコレート、仕事頑張ったからビールを、解いう生活を少し改めなくてはと思った研修会でした。（伊藤ちゃん）

10月の予定

10/28（金）は研修のため臨時休診となります。御注意下さい。

| 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 | ㉙ |
| ③① | 31 | | | | | |

○休診

○午後休診