

プルメリア50

発行日 2017.8.31 優レディースクリニック 03 (3984) 2278



侮れないぞ・・・

まだまだ残暑厳しい毎日、早く起きたときは朝食前にウォーキングをします。

時間がない時は近所で十分ですが、休日は歩くコースがマンネリ化し、いつもどのあたりまで歩こうかと悩むことが多くなってきました。

何気なく待合の「元気がいいね」の裏表紙の元気散歩マップが目にとまりました。散歩コースと消費エネルギーの目安が書いてあり、またコース内の名所旧跡紹介もあります。

今回は東中野駅周辺の紹介です。たまにはいつもと違う場所をゆっくり散策するのもいいかなと思いました。

また今回の号にはスクワットの仕方も紹介されています。一度お手にとってみてはいかがでしょうか？ (いとうちゃん)



バルセロナ
カサ・ミラ
(ガウディ作)

時代を超える芸術作品
といわれています。

ースペインに星空はなかったー

ジリジリと焦げるようなスペインの太陽から逃げるようにして駅前のホテルに駆け込んだのが午後2時頃。ホッと一休み、夕食も終えてベッドに入る前、窓を開けて空を見上げた。

昼の地獄のような暑さはどこへやら、さらさらと目の前の木の葉をゆらして風が意外と涼しい。目を空にむける。うん？何か違うぞ。そうだ、星も月もないのだ。そんな馬鹿な！じっと目を凝らすとみえるような気もする、そんな程度だ。白夜のヨーロッパ。

池袋でみえる夜空、そして勝浦では降ってくるような一面夜空の星だ。

食事も2日であきた。半日違いですれ違ったバルセロナ郊外のテロに、気持ちも足も震えて、フラメンコも闘牛もパス。

やっぱり、日本に生まれてよかったなあ・・・
(渡辺)

早起きはつらいけど。

梅雨に逆もどりしたような天気の良い8月でした。

夏としては不完全燃焼な感じがぬぐえませんが、暑さに弱いピーチにとってはいづらか楽だったようです。

朝7時頃公園にいくと、顔見知りのワンコ達が集まっていて、ちょっとした犬の社交場。お気に入りの女の子にメロメロの男の子。膝や腰のオベ後でリハビリ中の男の子も女の子の前ではシャキッとイケメンぶりをアピール。友達にあえてうれしいと真っ白いおなかを地面にこすりつけてうれしさを表現する子。周りがドキドキするような犬同士のやりとり。

早起きはつらいけど、また明日もお散歩、行こうね。ピーチ！！こんな感じの夏でした。(坂田)

やってみようとおもうの

むくみにお悩みの方も多いのではないのでしょうか。薬膳の本で見つけた小豆(あずき)汁をご紹介します。小豆は体を冷やさず、温めず、バランスの良い穏やかな性質の食材です。利尿作用がありむくみを解消します。潤い不足の方、ご高齢の方は控えめにしましょう。

【むくみ対策小豆汁】

小豆50g、水1L(二日分)

①小豆を軽く水で洗う

②小豆を水から煮る。沸騰まで強火。その後は弱火で15～20分で完成。

1回に150cc、1日2回。保存は冷蔵庫。2日以内に飲み切りましょう。煮た小豆も食べてよいです。

(みどりさん)

9月の予定

日	月	火	水	木	金	土
27	28	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

○休診

○午後休診