

プルメリア52

発行日 2017.10.31 優レディースクリニック 03 (3984) 2278



おすすめですよ・・・

7月からフラダンスを再開しました。20代の頃に5年間習っており、6年ぶりの再開となります。1歳の娘連れでも歓迎してくれるとても暖かい教室で、娘がハイハイする横で踊っています。6年のブランクがあるけれど普通に踊れるかなと考えていたのが大間違いで、ほぼ基礎からやり直し・・・。

それでも何かを習得しようと必死になる時間は何よりも気分転換になるものですね。また、ハワイの音楽や楽器の音は体の中に響いて、心身共に癒されます。ストレスが溜まっていると感じている方や気分転換の方法を探されている方がいらっしやいましたらフラダンス、おすすめですよ。

(あきよさん)



秋の夜長の・・・

秋の夜長の読書三昧。考えてみれば私の場合、言葉や文章の重さに気づいたのは高校時代の教科書が最初だったかもしれない。芥川龍之介の「鼻」である。

顔の真ん中にブラブラ垂れ下がっている長い鼻を持って余したお寺のお坊さんが、あれこれと考え鼻を短くしたり、また元通りに長くしたりする話。その間に味わう様々な気持ちの揺れ動く様を見事に描き切った短編。

そこには一言の不必要な言葉も、また足りない文字もない。これこそ本物の文学！

以来、数知れずの短編・長編の物語に心楽しい出会いをいただいている私です。そして、今日の夜長も・・・ (渡辺)

高血圧には豆腐♥

テレビをみていたら、豆腐に使うニガリに含まれているマグネシウムが血圧にいいというので早速ためしてみました。

木綿豆腐大き目を一人で1日に1丁。プラスチャンスがあればもう一回。今まで少しでも塩分をとると翌朝の血圧がグーンとあがってしまっていたのに、豆腐生活になってからはキムチや梅干し、スーパーのお惣菜などを多少食べても翌朝血圧は130/80程度。目からうろこです。そうか、豆腐が足りなかったのか・・・

どこまで塩分をとって大丈夫なのか、調子にのって食べ過ぎたらさすがに上昇。翌日からはほどほどの塩分に抑えて血圧おちついていますが、というお話でした。食事を変えると血圧は翌日から変わりますよ！（坂田）

表現力向上のために！

当新聞の他のスタッフの記事を読む度に、いかに自分の表現力、語彙力が乏しいかを思い知り「そうだ、本を読もう！」と思い立ったのが一年半前、以来月に3、4冊の本を読むようになりました。

文章力が上がったかはさておき...最近池波正太郎さんの本を読んでいます。といっても時代小説ではなく作者の「食事」にまつわるエッセイ集ですが。。

作中に出てくる、作者が少年の頃から通いつめ愛した店を巡り、昔からずっと続く味を堪能するのがここ最近の楽しみです。（にゃんたまの母）

11月の予定

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

○休診

○午後休診

○代診