

辰クリ新聞

VOL. 9

平成 24 年

1 月 18 日

医療法人社団裕人会
辰巳台クリニック 併設センター
TEL : 0436(76)8802

第五回 クリスマス会開催

十二月十九日、二十日にクリスマス会を開催しました。ボランティアの『劇団ぶっぺ』『玉すだれ同好会』にもお越しいただきました。それぞれ人生経験豊富な年代の方々が多く、毎度のことながら技を披露して下さるエネルギーやバイタリティーには頭の下がる思いです！

そして職員の出し物！今年は無謀にも『笑点』に挑戦しました。やってやれない事はない！と、緊張と羞恥心に負けずに捨てる身の熱演。利用者様達の大きな期待というプレッシャーもありましたが、辰巳流、味のある『笑点』になったのではないのでしょうか。

一度だけでなく、ぜひシリーズ化を目指し？より多くの利用者様の笑顔と歓声を掴むことが出来れば…と願うばかりです。



継続は力なり

理学療法士 山内理嗣

年が明け、寒さが一層身に染みる季節になりました。一年間を振り返ってみると趣味の少ない私にとっては、何か物足りなさを感じます。みなさんには趣味や長い間続けていることがありますか？

昨年の末、そのような思いを抱えながら成田のマラソン大会に参加する機会がありました。そこで当クリニックにも通っている村松繁様に出会いました。御年76歳という参加者中三番目の高齢でありながら、現役で走り続けています。その走っている勇姿を見て私は心を打たれました。私自身、走っている最中は「疲れた」「もうやめたい」という思いがありながらも走りきると何とも言えない達成感がそこにはありました。それと同時に継続することの難しさを身に染みて感じました。

趣味は人それぞれ、自分の好きなことであれば続けやすいと思います。新しい年を迎えました。何かを始めるには良い時期ではないのでしょうか？

冬に負けるな

看護師 吉崎照子

寒いですねー。ついつい言ってしまうのがこの言葉。この季節要注意なのが風やインフルエンザ、肺炎などの呼吸器の病気。風が冷たく乾燥しているほど感染しやすいのです。

予防は手洗いうがい、十分な睡眠と規則正しい生活、体を冷やさないなど。

そしてマスクの着用はウイルスだけでなく、冷たい空気を直接肺に吸い込むのを防ぐ役目も果たしてくれるんですよ。

「冬来たりなば、春遠からじ」確実に暖かい季節は来ますので、少しの間辛抱しましょうね。

終わりに

都心でも積雪が観測され、春はまだまだ遠いようです。

寒い時期は、怪我や体調を崩すきっかけが多くあります。体調の変化に注意し、体のコンディショニングを整えて下さい。

体調の不安を感じた方は、辰巳台クリニックまでご相談下さい。

