

冬のオアシス新聞

～Vol.13～

皆さん、こんにちは。
 新しい年を迎えられ、いかがお過ごしでしょうか。
 1日年中は大変お世話になりました。
 本年も皆様の健康のために、「チームせとし」一丸となって
 さらに質の高い医療を提供し、皆様に満足していただけるよう
 頑張っておりますのでどうぞ宜しくお願いいたします。

大人のクリスマスコンサート (アコースティックギター & キボード演奏)

先日12月 志岐南公民館で、院長と奥様がミニコンサートを開催しました。
 きっと皆さんは、二刀流のお二人の姿を人目見ようと思われたのでしょうか
 観賞予約は即日満席になったと聞きました。

さて、今回はクリスマスにちなんだ曲と皆さんからのリクエストを含め12曲。
 院長のソロ演奏では、男性は目を閉じて、女性は目が(♡♡)を覗ながら
 聴いていらっしゃいました。

奥様は曲紹介もされ、クリスマスソング(英語)を翻訳し日本語と少し意味が違ふことを
 説明すると、皆さんが感心されうなづいていらっしゃいました。

最後には飛び入り参加がありハミングもありましたが、動いずセッションされ
 大きな拍手をいただき無事に終えました。反響も大きく本当に癒され
 “大人の時間”という感じで大成功でした。(池田)

関係者の皆様、本当に素晴らしいステージ、周りの飾り付け感動致しました。
 そして参加していただいた方々、寒い中お越しいただき有難うございました。
 (院長・奥様より)



地域密着型医療は勿論のこと、別の形で地域の方々とふれあい、活性化にも繋がって
 貢献出来てクリニックの理想でもあるので嬉しく思っています。
 今年も皆さんと一緒に歩んでいきたいと思っております。



〒819-0032 西区戸切2丁目18-2
 医療法人 虹愛会 井上せとし内科・(092)804-7007/令和6年1月4日発行

～みんなでブログやっています♡～

開院してからスタッフが順番で更新しています。ホームページから見ることが出来ます。
 (去年のもので一部ご紹介いたします)



×テレアから注目



苦痛のない胃がら



頂いた手作りリース♡



院長誕生日サプライズ大成功



夏の思い出
 子どもとの時間は大切!
 イベント事は大人も幸せ
 幸せを感じると活かとなる



「同じ釜の飯を
 食う」
 炊きたてご飯
 最高♡

クリニックでスタッフを身近に感じていただけたでしょうか。今年もご期待下さい♡

足の吊りをなくす予防はストレッチが1番♪

就寝中突然ふくらはぎが吊って痛みで起きたことはありませんか。
 (私は何度かあります*)原因には色々ありますが、この季節(冬)
 なので「冷え」です。それは、ふくらはぎの筋肉が凝り
 固まって血流が滞り血行不良を起こしています。
 漢方薬もありますが、予防としてストレッチが効果大
 なのでご紹介いたします。

- ① 壁に両手を付いてどちらか片足を前に出す
- ② 前に出した足に少し重心をかけた後足はアキレス腱を
 ゆっくり伸ばし、ふくらはぎが痛気持らしい感じ
 になりくらいが丁度よい

これを毎日短時間繰り返す(勢いよくしない・無理しない)

筋肉の柔軟性が保てるようになり血流がよくなる
 (私もやってみて吊りが減りました!)

また頻回に吊る場合や、痛みが残り
 生活に支障があれば、ご相談下さい。



外科もやっています

巻爪(主に足の親指の爪が湾曲して
 皮膚に食い込んでしまい歩くのに
 痛みが出たり、皮膚が炎症を起して
 いる)に悩んだり、粉瘤・脂肪腫
 など(気になる出来物)があれば、19
 お気軽にご相談ください。

さあ一緒に早口言葉!

打者・走者・勝者・走者一掃×5回
 “せしすせ”から始めよう

編集後記

患者様の数が増えて来ましたので、
 次の受診日の予約をとられることを
 お勧めします。(電話でも大丈夫です)