



【年末年始のお休みについて】

年末は 12月28日(土)の午前診療までとなります(12月29日から1月3日まで休診)。  
年始は 1月4日(土)より通常診療致します。



## 今週の花言葉

サンゴミズキ

耐久

ブルーアイス

不変

シルバールニア

おしゃれ

## 岡田副院長からあなたへ 耳より情報

### ■メディカルフィットネス fine 「酸素カプセル」について

今回は再度、fineにある酸素カプセルの紹介をします。

外来をしていると、まだまだ知らない方もいるようです。

僕は週に一度程度使用しています。

酸素カプセルの効果は疲労回復のほかにダイエット、美容美肌、  
アンチエイジング、ストレス解消などの効果があります

だいぶ寒くなってきましたが、昼間は暖かくて寒暖差に体調崩してしまう方も多いと思います。

興味ある方はお気軽にお声がけください。





## ☆2020年 オリンピックイヤー☆

2019年も残すところあと僅かとなりました。

来年はいよいよ1964年以来56年ぶりに東京オリンピックが開催される年です。今回は33競技339種目で行われます。4年に1度のオリンピックですが、自国開催となると特別な年になりそうです。オリンピックに伴い、来年は国民の祝日も変更があります。年末になり、新しいカレンダーに目を触れる機会が増えましたので来年の国民の祝日について・・・

一年を通して国民の祝日はさまざまありますが、2020年に入ると、2月23日に令和天皇が即位されて初めての天皇誕生日を迎えます。来年の2月23日は日曜日にあたるため、24日（月）が振替休日となっています。

今年までの「体育の日」。1964年から1999年まで10月10日でしたが、2000年に施行されたハッピーマンデー制度により、第2月曜日が祝日に変わり日にちは変動してきました。来年、2020年からは「体育の日」が「スポーツの日」と名称が改められ、来年だけ10月から7月24日になります。10月から祝日がなくなるのは57年ぶりだそうです。このスポーツの日の移動に併せて、7月24日の「海の日」が7月23日に移動し、連休となり“夏のシルバーウィーク”になります。8月11日の「山の日」も8月10日に移動し3連休になります。移動した7月24日にオリンピックの開会式・8月9日に閉会式が行われる予定です。

来年だけの国民の祝日の変更もありますが、移動した連休などに自国開催のオリンピックを観戦したり、スポーツに触れてみるきっかけを作ってみるのも貴重な時間になるのではないのでしょうか。

