

～本年も宜しくお願い申し上げます～

本年も引き続き、かかりつけ医として患者様・ご家族様が安心して頼れるクリニックを目指し、スタッフ一同努力してまいります。



花言葉

松・・・“不老長寿”

グロリオサ・・・“栄光・頑強”

菊・・・“信頼・高貴”

松田院長からあなたへ 耳より情報

■第101回 箱根駅伝大会（往路） 応援してきました！

1月2日、3日に開催された箱根駅伝大会には当院でメディカルサポートしている城西大学と大東文化大学が参加しました。城西大学で客員教授を勤めていることもあり、大学関係者の皆さんと城西大学の応援（往路）に行ってきました！（もちろん大東文化大学も応援してきました！）

■藤沢と小田原で応援！

朝8時に藤沢駅集合。O.Bが経営している事業所に行きのぼり旗を組み立て沿道でスタンバイ。国道1号線は早朝から多くのファンが陣取り、上空からはヘリコプターの音がして、TVで見るとは違い熱気と躍動感を肌で感じ、とても興奮しました。選手たちは凄い勢いであつという間に駆け抜けていきました。電車で小田原に移動。応援ポイントに移動して声援を送りました！伴走車からの監督の掛け声がとても感動的でした。帰りは小田原駅近くの定食屋さんでアジフライ定食を食べて電車で帰宅。とても疲れましたが、感動的な素晴らしい経験でした！

■総合成績 城西大学 6位（往路7位/復路8位） 大東文化大学 19位（19位/18位）

城西大学は総合6位でシード権獲得、大東文化大学は次回、予選会からの参加となりました。

★院長よりメッセージ

やはりリアルでの観戦・応援は最高ですね！毎年沿道で多くのファンが応援するのがよく分かりました。今年も多くのドラマを生み出した箱根駅伝。来年に向けての挑戦はもう始まっていると思います。選手、関係者の皆さん。感動をありがとうございました！！



ハーブの効果

ハーブには沢山の種類がありアロマにも使われ心を落ち着かせてくれる効果もあります。
その中でも代表的な植物を今回調べてみました。
身近なハーブを生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。

バジル：『ハーブの王様』とも言われ気温が上がるとすくすく育ち、
種からも苗からも手軽に栽培できます。
消化促進や抗菌作用も期待でき、イタリア料理などにも欠かせないハーブです。

ローズマリー：針葉樹に似た爽快な香りが癒されます。
個性的な細葉と小さな紫色の可愛い花が咲きます。

ユーカリ：発性の香り成分を含んでいて美容や健康に役立ちます。
そのままリースのように丸めて
ドライにして玄関などに飾ると香りも楽しめてオススメです。

ラベンダー：『香りの女王』ともいわれ香り高い人気のハーブ
リラックス効果やアロマにも良く使われます

みんなの趣味の園芸より引用

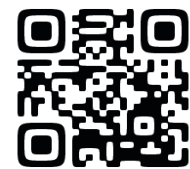
nagomi 会の取り組み



ONLINE LESSON

【エクササイズ×リハビリ医学】

ZOOM を使って、理学療法士が運動指導



パソコンやスマホを見ながら
自宅でレッスンが受けられます。