

2020年、新年あけましておめでとうございます
おかでさまで、まつだ整形外科クリニックは開院10年目を迎えております。
本年も当院を宜しくお願い申し上げます。



今週の花言葉

大王松

不老長寿

菊

祝福

千両

祝福

岡田副院長からあなたへ 耳より情報

明けましておめでとうございます。

みなさん年末年始はいかがお過ごしでしたか？

僕は12月30日に熊谷ベジタブルマラソン、1月1日に東松山市元旦早朝マラソンで走り納め、走り初めをしてきました。

みなさんの中にも走られた方もいたと思います。

実際数名の方にお会いしました。

今年もどうぞ宜しくお願いします。



新年より松田院長監修のドクタースムージー「トマト酢スムージー」

をカフェまつぼっくりで販売がスタートしました！

是非、ご賞味ください。





リハビリ科からあなたへ



新年明けましておめでとうございます。本年も宜しくお願い致します。

さあ、早いもので2020年がスタートしましたね(°Д°)！
皆さんは、年末年始のお休みをどう過ごしましたでしょうか！？
どこか遠方へ行かれた方、ご家族やご親戚の方々、お友達と初詣に行った方、ご自宅でお正月のテレビを見ながらゆっくり過ごした方など、過ごし方は様々だったと思います。
わたしは聖天様に初詣に行きましたがやはり有名なだけあって混んでいました。
参拝をしっかりとさせていただきましたが、今年も良い年になるといいなと思います！

2020年は令和初の年越しカウントダウンなど、令和になってから【初】という言葉がよく使われる気がしますが、新年を迎えてから何か【初】の試みをしようと思っている事や昨年できなかった事はありますか？

大きな事ではなくても、ダイエットをして5キロとりあえず減量してみよう！とか
毎日散歩を始めよう！とかでも新たな試みとして良いと思います。

やらなきゃ何も始まらないし、何も生まれないので何事も恐れず挑戦を自分のできる範囲で是非
やってみてください!!

因みに、私の今年の目標は毎日夜寝る前にストレッチとマッサージ、腹筋背筋をできる範囲で
やっていこうと思います。なぜなら、運動不足で筋力も低下して、将来不安な身体と診断された
からです。

どんなに若くても運動をしなければ衰える事を痛感しました。

それと、今年やりたい事はやはり海外旅行に行って文化を学び、外国の方とお話をしたいので英語
の勉強をしようと思います!(^^)!

今年が皆さんにとって健康で豊かに過ごせますように☆彡

リハビリテーション科 今井美姫

