



## 総院長のひとりごと

9月になりました。大変暑い日が続いています。  
これからは、ひと雨ごとに涼しくなっていくものと期待しておりますが…

9月になれば…いろいろ楽しみなこともあるでしょう。

「スポーツの秋」「読書の秋」等いろいろです。

でも何と言っても、やはり「食欲の秋」ではないでしょうか？体重を気にしている方が多いクリニックですので、ある意味では大変『厳しい季節』の到来なのかもしれません。しかし、特別な病気(腎臓が悪い、胃を切っている等)でない限り食事の仕方は決して難しくありません。つまり『何を食べない』や『何を食べるか』ではなく『たくさん食べ過ぎない』です。

ですから食全体の中で量だけを調整していただければ、体重が過度に増えることなく、食欲の秋を楽しめるのではないのでしょうか。また、手前味噌で大変恐縮ですが、当院のスタッフ達は本当によく勉強してくれています。多くの職員が新たな資格のために現在も研磨を続けています。ですから困ったことがあったら、是非一声かけてみてください。

無理なくお過ごしください。

院長 拝

## 師長のつぶやき

9月になりました。7月から暑かった今年の夏もようやく落ち着きを見せてくれることを祈る毎日です。

夏休みはいかがお過ごしでしたか？

久しぶりの帰省や旅行でリフレッシュされた方、また、自宅でのんびりされた方、いやいや普段と変わらず、という方もいらっしゃると思います。クリニックの夏休み明けは、不思議なことがいろいろありました。

冷蔵庫に移動させた薬や資材が無事だったので、結果は「よし」となりましたが、今から、年末年始のお休み明けが怖いです。

院内の配置換えをして3か月たちました。なんとなくなじんできたかな～という印象です。仕切りが増え、患者様の移動距離が少し長くなったかもしれません。こっそり隠すことができなくなったので、日々整理整頓に努めています。これがなかなか大変です。

朝晩の気温の変化の激しい9月です。月初めと終わりでは10℃違う、とも言われています。体調管理に注意し残暑を乗り切ってください。

## 看護師Sのひとこと



夏休みの時期も終わり、大人も子どもも通常モードになりましたね。先月27日には世田谷区に強い雨と雷が発生しました。まだまだ台風が発生する季節。天気予報チェックが欠かせません。先日は世田谷区教育センタープラネタリウムに行って来ました。大人は400円とお安いです(笑)！じーっと解説に耳を傾けていると、つい忘れがちな空の存在を思い出します。最近、空を見上げたのはいつだったかな？と思いつつ眺めてみました。暑いといついついクーラーの中で過ごしがちで携帯やタブレットを眺めてしまいましたが、遙か彼方を眺めるのもいいものだなあと感じました。夜、眺める時は虫除けを忘れずに。屋間が暑すぎて夜間に活動している気配を感じています。

## お知らせ

9/12(水) 13:15~15:00

第3回さんちゃ会 ヨガを行います！

前回にひきつづき、京乃ともみ先生が講師です。さんちゃ会に参加を希望して下さる方が増えつつあり、とても嬉しいです。

9/5までお申し込みを受け付けていますので、ご興味のある方はお気軽にお声掛けください。

