

梅雨入り↑

天気不安定な日が続きますが、お身体壊していませんか？

私は雨の日でも充実した時間を過ごすことが出来るよう、お家でできる趣味を今年は見つけたいなと思います!(^)!

このシーズンを元気に乗り切るため、気象で体調が悪くなりやすい方への対策を、ここでは3つ紹介します。

- ①スクワットなどの運動を行う
- ②体を温める
- ③毎朝の起床時間をなるべく同じにする

といった自律神経を整える生活を心掛けることが良いそうです。

これらを少しでも意識することで、良い体調をキープすることができるかもしれません。ぜひ皆さんも頭の片隅に置いて、参考にしてみてくださいね(*^^*)

☆HAPPY BIRTHDAY☆

6月7日は当院院長「田辺直樹」先生のお誕生日です。

当日は休診のため、院長に直接お祝いのメッセージを伝えることが出来ませんが・・・

昨日、スタッフ作成のお誕生日メッセージブックをお渡しし、日頃の感謝の気持ちと、おめでとうの気持ちを伝えました。

院長はとても喜んでくださり、素敵な笑顔でした。

その夜、院長からメッセージブックの感謝の気持ちを、田辺眼科クリニックのグループラインで送っていただきました。

その内容を見て、とても嬉しく感じましたし、これからは患者様や院長やクリニックやスタッフのために頑張っていきたいなと思いました。

院長の誕生日はとても大切な日です。これからは、スタッフみんなで力を合わせて行きたいと思います!!

日焼け対策☀

みなさん日焼け対策はされていますか？日焼けをすることでできてしまうシミやそばかす、、、(*_*)しっかり日焼け防止したいですね!

うっかり日焼けをしてしまったら、

- 1、冷やす
- 2、水分を摂る
- 3、保湿する
- 4、食事でビタミンを補給する

この4つが大事だそうです。夏バテ防止の為に水分補給をしっかりしたいと思います(^O^)

～夏期休暇のお知らせです～

8月11日(土)～8月16日(木)休診とさせていただきます。8月17日(金)より平常通り診療いたします。

大変ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願い致します。

干ししいたけ

先日、干ししいたけを作りました。友人に教えてもらい、網に生しいたけを入れて干しました。



まだできあがった干ししいたけを使っていないのですが、友人から『戻すととても良い香りがするよ』と教えてもらい、今度はお料理に使うのが楽しみです。