

## 〇〇の秋🍁

朝晩涼しくなり過ごしやすいなってきましたね！  
季節の変わり目なので体調を崩されないようお気をつけ下さい。

秋と言えば、「〇〇の秋」とよく言われますが、皆様は何の秋が思い浮かぶのでしょうか？

私は“行楽の秋”ということで、先日静岡まで出掛けてきました(\*^^\*)色々なことを体験し、きれいな景色を見ながら沢山歩き、美味しいものを食べてリフレッシュすることができました♪

田子の浦で富士山▲を眺めたかったのですが雲がかかってしまい残念でした(；)が、代わりに虹を見ることができました♡



## ☆秋キャンプ☆

毎日天気安定せず、寒暖差もあり体調を崩されている方が多くなってきました。外出の際は、防寒具など対策グッズの持ち歩きを忘れないようにして下さいね。

さて、私は雨が降る中キャンプに行ってきました。9月に入って2回目ですが・・・。行先は静岡県の竜洋海洋公園オートキャンプ場・岐阜県の奥飛騨オートキャンプ場です。

秋の海と山を感じたくて決めました☆秋の海は、とても風が心地よく、寒くも暑くもなくとても快適に楽しむことが出来ました。秋の山は、とても寒い・・・。そして結露が凄くて・・・。でも、寒い中での焚火やBBQ 最高でした。なんといっても、夜空が最高でした。こんなにも肉眼で星が見えるの??と思うほど。しばらくみんなで、夜空を見上げて時が経つのを忘れたくらいです。

たまには自然に触れて、人を感じ、自然を感じ、生きることを感じる時間って大切だなと思いました。皆さんも、秋を感じ自然を感じてみて下さいね☆

## 制服リニューアル

当院の制服がリニューアルして2週間が経ちました。

制服が変わるのは開院以来初の試みで、とても楽しみにしていました♪

スカートからパンツスタイルになり、だいぶ印象が変わったかと思います。自分自身、とても動きやすく気に入っています(\*^^\*)

患者様からも「今までと全然違うね」「かっこいいね」などお褒めの言葉を頂き、少し恥ずかしいですがとても嬉しいです。お子様も「いつもとちがーう」と気付いてくださいました。

このように変化があると心機一転、新しく生まれ変わったような気持ちになります。

制服リニューアル！のような大きな変化はなかなか起こることはないのですが、

日常でも小さな変化・小さな気付きを大切に、日々新しい気持ちで過ごしていきたいですね。

## 台風

10月ですね！今年も残り2ヵ月、悔いの残らないよう、やり残したことを取り組んでいきたいですね(^ ^)

さて先週は台風24号が接近しましたが皆様、大丈夫でしたでしょうか？

そして今週末には、24号に続いて台風25号が近づいてきていますね。

被害が大きくなるように、台風が来る前に対策をしっかりと行うことが大切です。

- 家の外にある飛んでいきそうな物はしまう
- 万が一の為に防災グッズの用意
- 雨戸のがたつきをチェック

この3つは最低でも事前におきましょう！  
また、携帯の充電もしっかり行い、いざという時に備えましょう。

台風を乗り越えて皆で秋を楽しみましょう(^ ^)  
♪