

つじなが便利



第245号

発行日 H29. 2. 1

発行 辻中眼科

編集担当者 山田 明日香

○診療時間 月・水・金 → 午前(9時~12時) & 午後(3時30分~6時30分)

火・木・土 → 午前(9時~12時)

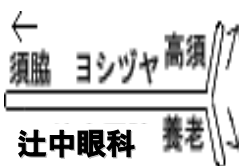
○休診日 日曜・祝祭日・火、木、土曜日午後

○ホームページアドレス <http://www.tsujinaka.jp>

つじなが便利

検索

← クリック!



○Eメールアドレス tsuji_con@mti.biglobe.ne.jp

負けん気

院長 辻中まさたけ

寒いときにはサウナに限る。

毎年、今の季節はフィンランド式のサウナのお世話になる。寒さも一年のピークとなり、朝は起きるのが辛くなり、何かをしようとしても「おっくう」という言葉が動きを止めてしまう。そして、スポーツをしていてほとんども汗をかかなくなってしまう。こんな時は心と身体のリフレッシュをもくろみ無性に滝の流れのような大量の汗をかきたくなり、足繁くサウナに赴くことになる。

サウナは一般的に数分入ったあとに、外に出て水分などを補給しながら再び入ることを数回繰り返すというのが基本であるが、わたしはなかなかそのようにはできない。

(次ページへ続く)

年を取ってきて「まあく」なっていることを自覚している私ではあるが、サウナでは変な負けん気が頭をもたげる。前に入っている方はもちろん、後から入ってきた方よりも長く入っている何といえなくくだらない負けん気がでてくる。汗をいっぱいかいてフーフーいながら相手が早くであればいいのに、と思いながら苦しくても頑張り、相手が出ていくと無理して勝負していたのを隠すように一分位たってから出ていく。身体にはあまり良くないとはわかっているけど、やめられない！

どちらにしても、サウナにしっかり入った後の水風呂の爽快感は病みつきになる。

平成29年1月11日



往診・訪問診療について

往診・訪問診療をご希望の方は
院長までご相談ください。

視力表が新しくなりました！

新しい視力表は、ランドルト環が1つ表示になり、ランドルト環の他に絵やアルファベット表示もできるようになりました。その他に、メガネやコンタクトレンズを合わせる時に用いるレッドグリーンが表示が大きくなり、また、今まで本で検査していた立体視が視力表でもできるようになりました。



長島スパランドへ行ってきました！

1月9、10日と院内旅行で長島スパランドへ行ってきました。今回は、私の子供も一緒に参加させて頂きました。9日のお昼頃長島へ到着し、遊園地で遊びました。小さな子供でも乗れる乗り物がたくさんあり、子供達もとても喜んでいました。そして、16時から、バスに乗ってなばなの里のイルミネーションを見てきました。点灯と一緒にカウントダウンすることができ、ライトがついた時はとてもきれいでした。

18時半までなばなの里を楽しんだ後は、バスでホテルまで戻り夕食はバイキングでした。様々な種類のお料理があり、選ぶのにとっても楽しかったです。どれもとてもおいしいお料理でした。夕食のあとは温泉に入りました。そこでは1日の疲れをのんびりとすることができました。次の日の朝食もバイキングでした。朝からたくさんのお料理が並んでおり、とてもおいしかったです。10時にチェックアウトを済ませたあと、昨日と同様お昼まで遊園地で遊びました。平日の朝ということもあり、とてもすいていたので貸切のようでした。子供達もとても喜んでおり、とても楽しい2日間でした。



文責 児野

ツジナカコンタクトからのお知らせ

2月15日からコンタクトレンズのネット販売を始めます。

ネット販売は、ツジナカコンタクト会員の方(※)限定となりますのでご了承ください。

※ツジナカコンタクト会員とは、辻中眼科で3年以内にコンタクトレンズを処方した方です

おすすめコンタクトレンズ

ボシュロム	MD1day プラス(6箱)	¥14,280
ボシュロム	MDII (4箱)	¥7,800
シード	2wFineTRC (4箱)	¥9,960
J&J	A V ディファイン(4箱)	¥11,240

詳しい事はスタッフまでお尋ねくださいませ。

院外処方箋のお話

当院では、かかりつけの薬局で薬をいただける院外処方箋の発行をおこなっております。

ご希望の方は、受付までお申し付けください。