

つじなが便利



第281号

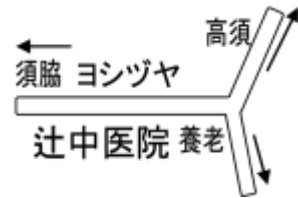
発行日 R2. 2. 1
発行 辻中 医院
編集担当者 山田 明日香

○診療時間 眼科 月・水・金 → 午前(9時~12時) & 午後(3時半~6時半)
火・木・土 → 午前(9時~12時)

○休診日 眼科 日曜・祝祭日・火、木、土曜日午後
※内科の診療に関しては、受付までお問い合わせ下さい。

○ホームページアドレス <http://www.tsujinaka.jp>

○Eメールアドレス tsuji_con@mti.biglobe.ne.jp



スロージョギング

院長 辻中まさだけ

最近ハマっていることが2つある、ひとつは豆もやしを食べながらビールを飲むこと、そして、もうひとつがスロージョギングを週3回することである。最初に500メートルをゆっくりと歩いた後に2キロを時速6キロ、帰りの2キロを時速10キロで戻ってくる。そして、ポケモンゴーをしながら1.5キロを歩いてクールダウンする。周りの人からは早歩きにしか見えないと思うが、無念無想、きっと座禅を組んだのと同じようになれるのかもしれない、気持ちが楽になって心がスッキリとする。

調子によって10キロをジョギングしたら右足の親指の付け根が3日痛くなってしまった、程よく、ほどよく、である。(次ページへ続く)

うちに住み着いた野良ネコのウシ君に強力なライバルが現れた。知らない人間様にととても警戒するウシ君よりもとても人懐っこい、灰色シマシマの野良ネコ2号君であるが、置いてあるエサや庭の縄張り争いで大変みたいである。黒船が現れて、ウシ君にとっては、風雲急を告げるの状態である。



令和2年1月26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。

製薬メーカーの 春の花粉の飛びはじめ・飛散量予測が出ました



2020年のスギ花粉の飛散開始時期は、おおむね例年並みかやや早くなりそうです。2月上旬に九州・四国・東海・関東の一部から、花粉シーズンがスタートし、近畿・長野・北陸・東北では、例年並みか、例年より少し早く花粉が飛び始めるところがある見通しです。すでに近畿や関東では、わずかながら飛散が確認されているところもあるため、本格的な飛散が始まる前に早めに対策しましょう。

ツジナカコンタクトレンズよりお知らせ

当院でもクレジットカードの使用が可能になりました。
又、処方箋の発行も受け付けております。
ご希望の方は、受付までお申し付けください。

愛知から海津に越してきて・・・

看護師 富永 麻衣

愛知県から引っ越しをしてきて半年以上過ぎました。以前住んでいた所よりもたくさんの方と近所の付き合いをさせて頂き、徐々に近所の事や地域の事を知ることが出来てきました。『おちよぼ稲荷』があることを聞き実際に行って串カツを食べてみたり、『水晶の湯』へ行ったりと観光を満喫しています。色々なスーパーがあることも分かりました。近くの八百屋さんでは、新鮮な野菜や果物を頂く事がありません。あまり食べなかった食材を食べるようになり季節を感じられています。今年は、柿とミカンをたくさん食べる事ができました。静かな夜の中ぐっすり寝る事もできるようにもなりました。

知らない事がまだまだあるので、知っていくことが楽しみです。今は、2月のお祭りが楽しみです。

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。