

愛☆カラダ塾・楽しく栄養塾、開催報告！

令和5年度には下記の健康教室を開催しました。

愛☆カラダ塾

- ① 紫外線から頭皮・髪を守る
- ② 便秘対策、腸内環境を整える
- ③ 歯周病予防、唾液腺マッサージ
- ④ 乾燥から皮膚を守るマッサージ
- ⑤ おたのしみコンサート

楽しく栄養塾

- ① 紫外線から体を守る食事
- ② 便秘予防、便秘にならないための食生活
- ③ あじくらべ
- ④ 食事の基礎

今年度は下記の日程で開催します。（詳細は来月号にて）

愛☆カラダ塾：6/14、8/9、10/11、12/13、2/14

楽しく栄養塾：7/12、9/13、11/8、1/17

☆ いずれも開始時刻は13：30、場所は診療所待合です。

診療所ホームページはこちら ▶

診療所だよりのバックナンバーや診療所からのお知らせ等を掲載しておりますので是非ご覧ください。▶ <https://aito-clinic.com/>



故事・ことわざで脳トレ！

- ① ごく平凡な親からすぐれた才能をもつ子が生まれるたとえ
..... ○が○を生む
- ② はげしく争うことのたとえ ○を削る
- ③ 勢いが激しく、止めがたいこと ○○の勢い
- ④ 時機がくるまで無理をせずに待つ忍耐力の大切さをいった言葉
..... 鳴くまで待とう○○

故事・ことわざで脳トレ！の答え

- ① 鳶（とび）が鷹（たか）を生む
対義語：蛙（かえる）の子は蛙
- ② 鎬（しのぎ）を削る
刀の鎬が削り取られるほど、はげしく斬り合うことから
- ③ 破竹（はちく）の勢い
類義語：飛ぶ鳥を落とす
- ④ 鳴くまで待とう時鳥（ほととぎす）
徳川家康の忍耐強さを表した「鳴かぬなら鳴くまで待とう時鳥」の句から

編集後記

風薫る五月です。皆さんは連休をどうお過ごしですか。私は連休で弛んだ体に活を入れるため、連休が明けたら再開したウォーキングを頑張ろうと思います。 (M.J.)