第1回愛☆カラダ塾を開催しました!

6月 13 日金曜日、あいとう診療所待合室にて第1回愛☆カラダ塾を開催しました。今回の テーマは「前向きに生きるための心の健康」で、真葛教生さんを講師にお招きしました。

心の健康とは、心にゆとりを保つこと

☆笑顔 和やかに

☆心 清らかに ☆健やか 病気をせずに身体の健康を保つ

② ご縁の3K |

☆限りないもの ☆変わらないもの ☆掛け替えのないもの

『わしがわしがの我を捨てて、おかげおかげ の下の元で生きよ。人生はワンカップ、少し 引いた方が楽しめる。』

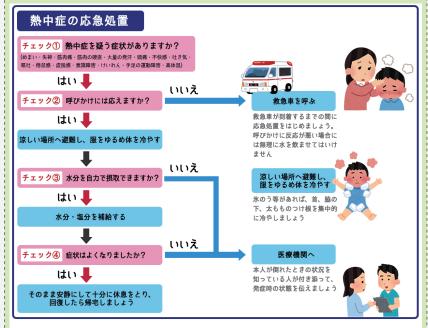
ユーモアを交えての巧みな話術に、参加者 の皆さんはうなずきながら聞き入っておられ ました。次回は8月8日に開催を予定してい ます。

どなたでも 参加可能です ので、皆さん の参加をお待 ちしています。



熱中症で受診が必要となるのは?

下記のフローチャートのチェック②③④で「いいえ」に 該当する場合は、ためらわず医療機関を受診してください。



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 https://aito-clinic.com/ ので是非ご覧ください。



故事・ことわざで脳トレ!

- ① 他の人よりも一段とすぐれていること 〇〇〇を抜く
- ② それがなければ完全である、ほんのわずかな欠点 玉に〇
- ③ 人の教育は、心身ともに柔軟性に富む若いうちに施さなければ ならないたとえ・・・ 〇は熱いうちに打て
- ④ こちらから便りを送っても、相手から一向に返事のこないこと

梨の〇

故事・ことわざで脳トレ!の答え

- ① 一頭地(いっとうち)を抜く 頭一つ分だけ抜け出ている
- ② 玉に瑕(きず)
- ③ 鉄は熱いうちに打て 「何事も時機を逃してはならない」の意味 でも使う
- ④ 梨の礫(つぶて) 「礫」は、投げられた小石 「梨」を「無し」に掛けた言葉

編集後記

先日、両親の畑を手伝いに行きました。ほんの数時間でしたが、慣れないこともあり とても疲れました。80歳を過ぎた両親が毎日してくれていると思うと、頭が下がる思い で感謝しかありません。