

第1回愛☆カラダ塾を開催しました！

6月12日金曜日、第1回 愛☆カラダ塾を開催しました。
今回は近江温泉病院で理学療法士として活躍されている、前川遼太さんと久保田友季子さんを講師にお招きし、「坐骨神経痛、腸活」のテーマで次の内容を勉強しました。

テーマ

- ① 坐骨神経痛とは
- ② 腰部脊柱管狭窄症とは
- ③ 腰椎ヘルニアとは
- ④ 坐骨神経痛と腰部脊柱管狭窄症と腰椎ヘルニアの相違点
- ⑤ ①～③に対する体操
- ⑥ 腸活とは



たくさんの方に申し込んでいただきました。

次回は8月21日に「演奏会で心を豊かに」のテーマで開催します。皆さんの参加をお待ちしています。

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 多くの男性の中に、女性がただ一人いることのたとえ
..... 万緑叢中〇〇〇
- ② 思いがけないことがきっかけとなって、急に周囲の事態がよく見えるようになること
..... 目から〇が落ちる
- ③ 世の中を渡るには、互いに思いやりをもって助け合うことが大切であるという教え
..... 〇は道連れ〇は情け
- ④ 明らかにまちがいであることを正しいと、または正しいことをまちがいだと主張すること
..... 鷺を〇と言いくるめる

故事・ことわざで脳トレ！の答え

- ① 万緑叢中（ばんりょくそうちゅう）紅一点
あたり一面の緑の草むらの中に、一輪の赤い花がある意
- ② 目から鱗（うろこ）が落ちる
- ③ 旅は道連れ世は情け
類義語：旅は情け人は心
- ④ 鷺（さぎ）を烏（からす）と言いくるめる
鷺は白の象徴、烏は黒の象徴

編集後記

最近ハマっているのは「トマト」です。スープや煮込み料理に使っても美味しいのですが、シンプルにそのまま食べるのが一番好きです。手抜きですね（笑）。家族が一人増えて使う量が増えたので、マーガレットステーションで箱買いしています。（H.A.）