

新年の目標

新年あけまして

おめでとう

ございます

皆さんは今年の目標を立てましたでしょうか？私はあまり

新年の目標を立てた

ことがありません

が、この記事を書く

に当たり目標を立て

てみようと思いまし

たが、なかなか思い

つかないものです

ね。

少し悩んでみてず

っと頭の中で浮かん

でいる言葉を目標に

立ててみることにし

ました。

「笑顔で過ごす」



当たり前のことによ
うですが、40歳を
超えた私は仕事に子
育てに忙しく動き回
っている日常生活の
中で、どこか置き去
りにしているような
気がしています。

笑顔がでるため

に、まず健康な体で

過ごすこと、人を喜

ばせたいという気持

ちをもつて1年間過

ごしてみたいと思っ

ます。

笑う門には福来る。

今年の年末に福が来

るように頑張って1

年間を過ごしてい

たいと思います。

(理学療法士

棟近 成氏)

謹賀新年

旧年中はお世話になりました

本年もよろしくお願ひ致します

平成三十一年元旦

曾山医院



雄川の滝

鹿児島県の大隅

半島にある「雄川の

滝」へ行ってきまし

た。雄川の滝は、大

河ドラマ「西郷ど

ん」のオープニング

に出てくる絶景地

です。

根占地区を流れ

る雄川上流にある

落差46m、幅60

mの滝です。駐車場

から滝つぼまで1

200mの遊歩道

があり入口に杖や

傘など置いてあり

ます。

遊歩道を歩いて

いると自然がいっ

ぱいで大きな岩も



患者様インタビュー ④

当院通院中の患者様へ、健康維持の秘訣等お伺いしてみました。

○今興味をもっている、楽しんでいる事は？

春・夏の高校野球と大相撲を見る事を楽しんでいる。

○習慣にしている事は？

新聞を読むこと。

○好きな食べ物は？

すき焼き、寿司、酢の物、果物類。

○健康維持の為にしているものは？

ビタミン剤、アミノ酸。

○元気・長生きの秘訣は？

食事を腹八分目にする。

○今年の夏はどうでしたか？

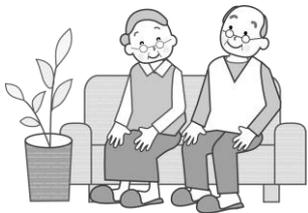
日本の夏は高温高湿だが、戦争中のシンガポールの

夏は40℃でも乾燥していて

5時間でも水筒1本で過ごせた。

(96歳男性)

ありがとうございました。



あり、歩道に浴つて
川が流れていてせ
せらぎの音が聞こ
えてきます。水は、
透明感がありエメ
ラルドグリーンで
す。途中にあった山
水も「飲用できな
い」と書かれていま
したが、水はとても
冷たくて気持ちよ

かったです。
頭上を見上げる
と赤い大橋が見え
てきました。空の青
と緑の木々のコン
トラストが美しく
かったです。
20分ほど歩くと
展望台が見えてき
ます。その先に見え
るのが滝です。テレビ

のオープニングで見
た物と同じエメラル
ドグリーンの滝つぼ
を見るのができま
した。本当に綺麗な
色をしていて感動し
ました。一度は訪れ
てほしい所だと思
いました。
(介護福祉士
向谷 真由美)



予約は
こちらから

電話：0799-62-5566 (診療時間内)

インターネット・携帯電話：<http://www.ukr.jp/soyama/pc/> (24時間対応)

携帯電話からは右のQRコードからでも予約できます

