



おかむら通信 211 号

令和 4 年 11 月号



< ご 換 拶 >

皆様 こんにちは、お元気ですか？ このところ毎月々の世の中の変化にふりまわされていませんか？ ご自分のこころ、生き方を大事にしてどうにか乗り越えていきましょう。

< 今 月 の 言 葉 >

自分で考え、自分で調べ、自分で実行しよう。

弱い者に優しくしろよ、差別は絶対いけないよ。(祖父の教え)

< 院 長 から >

①答えは目の前にありますよ。単純に考えてみて下さい。いろいろ悩まれる方に

②おかむらの「深呼吸体操」をしましょう。特に肺疾患をお持ちの方に有効です。

③悔いのないような生き方とは？ できれば真っ正直に行くことかな？

④うまくいかないことが多いですね。ほんのわずかずつでも前に進みましょう。自分の時間をつくり、心を休めましょう。

⑤新型コロナウイルス感染症の発生と蔓延。Xさんは権力をかさに地球をどうする気だったのですか？

⑥高齢になるにつれ、誰でも、わずかづつ心不全・腎不全になるのです。脳も同じように。

⑦院長は、やっとなり黒帯になって、これからも精神と、脳と体のために空手は続けてゆきます。

⑧薬は、少ない方が良く、そのとおりです。自分でできることは自分でしましょう。

⑨「善意と良心」はけっしてなくさないでください。生きてゆくのはとても苦しいけど。

⑩「病、やまい」は見えないところに始まり徐々に姿を現します。

⑪日本人の欠点。自分で考えたり、調べたりすることが少なく、いつの間にか周囲の環境になじんでしまう。独歩して歩き出す人を賞賛しない。

⑫医学の進歩は永遠に続く、着実に。今の医学は10年もたてば役に立たなくなってしまう事も。がんばれ、勉強せよ。

⑬3年間、コロナのパンデミックのために海外に勉強にいけない、国内でのリクレーションさえもしていない。無駄の多い仕事の量は増える一方。愚痴です。

⑭新しい薬が次々に現れてきて、皆さんのむずかしい病気が治るようになりつつあります。疾病の進行を止め、より苦しみの少ない人生を歩みたいですね





この31日間 考えた事

先月は、自分の人生を深く浅く、生まれてからこのかた、見直してみました。

そのために、WEBの勉強は後回しになりました。

自分の生き方にある特徴があるのがわかりました。あえて大変なことをするくせがあったようです。

最近、聞いた知人の方々は、「ほとんど字余曲折がない穏やかな人生だった」と語っていました。分岐点に立った時、より無難な道を選択し、その後もスムーズな道を歩んだという方の顔は苦痛ではなく、笑い、楽しさがあり自己肯定感ありましたが、私はなんとなく割り切れないものを感じました。

こまっているひが増えてきたこの頃、施政者はなぜ、さらにさらに人々の生活を困らせるのか。これ以上食事代を削ることができないひもいるのにです。

院長



< 院長の10月の活動報告 >

- /06 (木) 空手稽古 (糸東流) 馬橋市民センター
- /13 (木) ARNI 慢性心不全にも効果のある 降圧剤 について 自院
- /19 (水) 世阿弥の研究 自院
- /20 (木) 空手稽古 (糸東流) 馬橋市民センター
- /21 (金) 松戸市胃がん検診研修会 (主に内視鏡検査について) 衛生会館にて
- /22 (土) 自己免疫疾患の診断について 自院
- /27 (木) 昼 松戸中央 RC にて 逆イニシエーション卓話、 松戸
- /27 (木) 空手稽古 (糸東流) 馬橋市民センター



11月になっても いろいろと値上げが続きますね。

食品は、安い食材を使って新しいメニューに挑戦したり、節約を心がけています♪

毎日、気温の寒暖差が大きいですが

体調をくずさないように気をつけて下さい。



古谷

