

# しみずクリニックふさ ふさからの便り



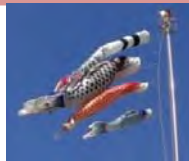
## 〜クリニックのできごと〜

♥以前駐輪場だった場所に生理検査室を設けました♪室内は心電図、エコー、サイクルエルゴメーター検査が行える3分割のスペースとなり以前に比べ円滑に検査が行えるようになりました。旧検査室スペースには処置室、点滴室、問診室を設け静かで落ち着いた環境を提供できるようになりました(\*^-^\*)♪

♥クリニック外壁に禁煙外来・睡眠時無

## 〜脂肪を燃焼しやすくするストレッチ〜

- ①. 脚を肩幅に広げまっすぐ立ちます。(気をつけのポーズ) ゆっくり両手を頭の上に持っていき、手のひらを合わせます。
- ②. 両肘を90度に曲げ(肩と肘が一直線上の挙上) 両腕をできるだけ後ろに引きます。息を止めず、できるだけ肩甲骨が中央に寄るよう意識します。
- ③. 肩をゆっくりと前回り・後ろ回りさせます。



## 〜ふさの会より〜

4月12日(土) 総会が開催されました。  
H25年度の振り返り、H26年度の予定等を話し合いました。H26年度は前年度にはなかった一泊旅行も計画しています♪会員全体でのHbA1c平均値が下がれば海外も夢ではない!?なんて声もチラホラ・・・(\*^0^\*)最後に自己紹介を行い解散となりましたが、皆様の経験談、失敗談等も含めた内容で楽しく笑いの絶えない総会となりました😊

4月27日(日)は今年度初めての行事となる『歩こう会』が開催されました。クマガイソウを鑑賞しながら皆さんで楽しく歩き、昼食をとりました。(詳しくは臨時号No. 20にて☆)

今後も調理実習、運動療法、眼科医星合先生の講演会、1泊旅行などを計画しています。



## 〜花と緑のたより

〜

クリニックの玄関脇にサボテンが仲間入りしました☆ピンク色の小さな可愛らしい花が咲いています。  
(。◡◡。)

