

ハーブだより



秋晴れ、読書の秋。

最近藤沢周平。「隠し剣」や「蝉しぐれ」などがかつて読んだ。

久し振りだ。ネットのニュース内容に、変態による事件が多く嫌になり、貧しいが倫理的な武士の生き方に触れたいと思ったからかもしれぬ。しばらくエネルギーを頂くことにしよう。

生活のペースを維持するための習慣として、手帳に仕事以外に1日で行うべき項目を横に20近く書き、縦の日にちとの交叉に、その日行えたらチェックを入れるようにしている。例えば、医学の勉強、歴史ビデオ、読書、筋トレ、テニス、英語、旅行計画、ファンド、カルチャーラジオ等々。朝からの空いた短時間(仕事の合間、昼休憩など)を使い、納得して実行できたら○(マル)をつける。当然すべてに○はつかないが、1日で10項目以上できたらとりあえず「良し」とする。翌日は今日○のついて無い項目を優先して行うことでバランスをとる。なるべく多くを埋めるためにはスピードと集中が重要で、これを維持することが自己訓練になるかな。

年齢に伴う老化によって生活のペースが遅くなる事は仕方無いとしても、それに突然気が付くことは避けたい。現在の自分の処理能力の把握に役に立つかなと思ひ、続けている。気付いた事としては自分は結構実務的だという事。だから1つの事を深く深く追求していく人や内容に憧れる。

老化を防ぐにはやはり行うべき義務が多い方が良い。それをこなす中で頭と体を使い、全身が賦活化する。明日行う事だけではなく、1か月後、半年後、1年後の予定を組み、その準備を行い、目標を達成する事で生まれ変わりが起こる(大げさかな)つまり若返る。だから夢は多い方が良い。私の知り合ひは、死ぬまでに行きたい事100をきちんと書き出し、終えたら線で消すを行っている。私も見習ったが意外と100書き出す事が難しい。簡単な事から手間暇かかる事まで何でも。そして、それぞれをいつまでに実行するか。丈夫な足腰が必要な目標は早めにするか?でも遅くに設定する事で、それまでにトレーニングを続ける必要が目標となったりする。さらに、これを実行すると自分が死ぬまでの時間の短さに愕然とする。100を達成するのにあと〇〇年しかないとあせる。だから元気で長生きしたくなる。とにかく夢は多い方が良い。

ハーブ内科皮フ科 理事長 竹内秀俊

コロナワクチン予防接種のお知らせ

期間 R6.10/1~R7.2/28 まで
接種料金 阿久比町在住 65歳以上 2000円 一般 14300円
接種希望される方は診療所 受付窓口又はTEL 0569-48-9074 まで
感染予防は①マスク着用 手洗い ②うがい ③手の消毒 ④換気
日頃から十分な睡眠とバランスの良い食事を心掛け、免疫力を高めましょう。



運動デイサービス

【レクリエーション①】



紙コップでポイント釣り
釣り上げた紙コップは、さて何点?

【レクリエーション②】



フリースローゲーム
上手にシュートが決まるかな。

【レクリエーション③】



トランプゲーム
ジョーカー引いちゃった!

【おやつ】



今日のおやつはコーヒーと黒蜜
パンケーキ

Instagramをご覧ください
★フォローおねがいします★

