



# すまいるカフェだより



～2020年5月号 VOL.1～

メディカルサロン・すまいるの  
再開を待ってくださっている方々へ  
病院長 緑川 靖彦



毎週のサロン、月一回の勉強会を楽しみにして下さっていた方々の、熱心な姿や笑顔が印象に残っております。現在新型コロナウイルスの影響により開催できず、非常に残念に思います。しかし参加者の皆さんが元気であるから開ける会でありますので今は自分のお身体を第一に考え、過ごしていただければと思います。いつか必ずコロナウイルスが落ち着く時が来ると思います。その時はまた、サロンを開催いたしますので、皆さんの参加お待ちしております。

## お家で過ごす注意点!

まずは規則正しい生活を送りましょう。栄養のバランスを考えた食事、十分な睡眠、そして脱水にならないよう水分をしっかり摂ることです。また、今は外出自粛となっておりますが、3密を避け人と密接しないよう公園を散歩したり、体を動かしたりすることも大切だと思います。できれば一日一回は外に出ることを心がけてほしいです。



## 緑川院長のリラックスタイム



Q、いつも忙しくしている先生のリラックスできるときはいつですか？

A、寝る前に晩酌しながらおつまみを食べることです。

Q、家での生活で心掛けていることはありますか？

A、家族で散歩に行くことです。週に一回は体を動かすことを心がけています。

Q、先生の日常生活での楽しみはなんですか？

A、家族で食事をする事です。家で焼き肉や鍋、たこ焼きもやります。楽しみを見つけることはとても大切ですね。

