



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
くださっていた方々の、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ど
ても大切ですね。

