



令和 8 年 11 月 1 日

患者様各位

クリニックのイチョウも散り始め、日ごとに秋の深まりを感じる頃となりました。

黄色い葉が足元に広がり、風に舞う様子を眺めていると、今年も冬が近づいてきたのだなと感じます。

さて、11 月には「いい〇〇の日」という記念日がずいぶんあるようです。

「11」を「いい」と読む語呂合わせで、なるほどと思う内容と、やや強引さを感じる記念日もあります。カレンダーの数字も、見方を変えると楽しいものです。

せっかくですから、こうした記念日にあやかってみるのはいかがでしょうか。

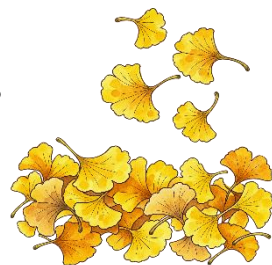
4 日の「いい姿勢の日」には、少し背筋を伸ばして歩いてみる。

8 日の「いい歯の日」には、鏡を見ながら丁寧に歯を磨く。

16 日の「いいいろの日」には、木々の色づきに目を向けてみる。

22 日の「いい夫婦の日」には、家族にひと言「ありがとう」を伝える。長年一緒にいると、改まって言うのは照れくさいものですが、たまにはよいでしょう。

29 日の「いい肉の日」には、お肉を楽しむ。お肉を食べない方は、同じ日の「いい服の日」にちなんで、おしゃれを楽しむのも一案です。



自分なりの「いい日」があってもよさそうです。晴れた日は「いい散歩の日」、好きな曲を聴く日は「いい音楽の日」。何もせずのんびりするなら「いい休息の日」とすれば、少し気が楽になりますね。一日の終わりに、今日あった良いことを一つ思い出してみる。紅葉がきれいだった、お茶がおいしかった。そんなことで十分ではないでしょうか。年末が近づくと何かと気ぜわしくなりますが、ひと息つく時間も大切にしたいものです。身近な楽しみを見つけながら、穏やかな 11 月を過ごしましょう。

今後も引き続き、「患者様第一」を心がけ、質の高い医療を提供すべく、診療に遺漏無きよう努めてまいります。何卒よろしくお願いいたします。



医療法人社団茅ヶ崎セントラルクリニック

院長 仙賀 裕