

1. ソフィアマラソン部 結果報告 (小林しのぶ)

マラソンシーズンも 3 月でいち段落。

ようやくレースの緊張感から解放されて、春の新緑を楽しみながらゆっくりとジョギングを楽しんでいます。

さて今シーズンの私の結果ですが、フルマラソンで初めて 4 時間半を切って完走しました！
(板橋 City マラソン)

ただ、道中、自己記録更新を確信したせいか気持ちが途切れ、最後の 5km で歩いてしまいました。もし歩かなければ、もう少しタイムを短縮できたのではないかと思います。来シーズンは更なる自己記録更新と「最後まで歩かずにゴール」を目標にしたいと思います。

フルマラソンのレース終盤(35 km以降)、ランナーには必ず苦しい時が訪れます。人によってはその苦しさで心が折れて負けて歩いてしまう、立ち止まってしまふ、あきらめてしまふ。その一方で、苦しさに打ち勝ち、最後まで走りとおせる心の強いランナーもいます。恥ずかしながら前者は私、後者は院長です。

そこで院長に質問してみました。

「なぜ最後まで歩かずに走り切れるのですか？」

院長の答えはシンプルなものでした。

「ソフィアの看板を背負っているから」

「みんなが自分の背中を見ているから最後までカッコ悪い走りはできない」



昔雑誌で読んだ記事に、「マラソンは 35 km を過ぎてからその人の生き様が出る」とありました。
(まだまだ未熟だよなあ、私は・・・)

肉体のエネルギーが枯渇した時、最後の砦になるのは、やはり強い気持ちのようです。常に目標を掲げて自分にプレッシャーをかける院長の生き方を尊敬しています。

2. ボランティア初体験！ (小林しのぶ)

これまで10回以上マラソンレースに出場してきましたが、それはランナーとしての参加でした。

が、今年の表参道ウイメンズマラソンではレースを裏方から支えるボランティアとして参加してきました。

ボランティアをやって思ったことは、やりがいはあるけれどたいへんな部分も多く、ただそれをやってくれる人がいるからこそレースができる。

その点は本当に感謝しなければいけないですね。



また、今回のボランティアを通じて「応援はされるものよりもするもの」ということを確信しました。

人を応援すればするほど、自分もどこかで応援してもらえるし元気になれる。

そして、それはマラソンだけでなく仕事でも人生でも同じことではないでしょうか。

誰かに何かを期待するのではなく、まず自分が誰かにできることをする。

それが人生の豊かさを受け取る大きなヒントのような気がしています。

3. ゴールデンウィークのお知らせ

皆さん、今年のゴールデンウィークの予定は決まりましたか？私は未定ですww（小林）

4月29日（日）	休診
4月30日（月）	12：30まで受付
5月1日（火）	通常通り
5月2日（水）	通常通り
5月3日（木）	12：30まで受付
5月4日（金）	休診
5月5日（土）	
5月6日（日）	

4. 受診照会書の件

健康保険を使って受診されますと、健康保険組合様からアンケートのような書類が届く場合があります。

当院では初診時にご記入いただいた問診表、施術に関する書類をすべて保管しております。もしもお手元に受診照会書が届きましたら、必ず当院まで直接持参（あるいは電話）にて負傷年月日、痛みの原因、負傷の状況等ご確認の上、正確な回答をして提出していただきますようお願いいたします。

正確に回答されず、組合様より健康保険不支給になった場合、後ほど自費にて清算していただくこととなりますのでご了承ください。

5. ぶんと院長のおすすめ映画（最近見た映画より）

グレイテスト・ショーマン 4.0 ★★★★★☆

これぞまさにエンターテインメント。映画館で見たので最高に楽しかった。一点減点はストーリー自体に深みがないから。ぜひ大画面でご覧ください！



【編集後記】

写真は通院中の患者さんで、年齢は何と102歳(!)。

杖なしでスタスタと歩き、どんなに天気が悪くても週3日来院されます。

カラオケが何より大好き。

バスと電車を乗り継ぎ、ひとりで競馬の馬券も買いに行きます。

一日二食。卵かけご飯と納豆が健康の秘訣。

そして毎日の晩酌は欠かさないそうです。

いつも年齢を感じさせない若さをお持ちで、逆にこちらがエネルギーをいただいています。今後ともどうぞよろしくお願いたします。



随時 ▶ ぶんと院長ブログ http://blog.livedoor.jp/sophia_bone_setters/

更新中！▶ 僕たち愉快的治療家集団(スタッフブログ) <http://ameblo.jp/sophia-bone-setters/>

保険診療休診 木曜、土曜午後／日曜日 電話 03-3314-1276

(祝日も12時半まで受付しています) HPは で