

1. ソフィア院内・活動報告（古川）

早や2月。気がつくと、年が明けてから1ヶ月経過しました。
ここ数年、歳をとったせいか時間の流れがとみに速く感じます。

中国古典では40歳を「初老」と呼称しますが、現代ではそこまで老け込む年齢ではありません。
とは言っても、私も若い頃に比べれば、徐々に体力、知力、新しいことに対するモチベーションが低下しているのを実感しています。

ある年齢を過ぎて一気に老け込む人がいる一方、齢を重ねてもなお若々しくイキイキとしている人がいるのも事実。

それを分けるのは何なのか？私はそれを日々のマンネリ感ではないかと思っています。

「まことに日に新たに、日々に新たに、また日に新たなり」

上の句は中国古典・大学からの引用ですが、「人間はいくつになっても進歩できる」という意味に解釈しております。

誰にも一日24時間という時間が等しく与えられている以上、それをどう使うかで人生は変わります。

「45歳なんて人生も折り返しだな～」と後ろ向きに考えるのではなく、
「やっと45歳。まだまだこれから！」と年齢の枠にとらわれず、進歩することを目的に生きることが大切なのでしょう。

最近「人生100年時代」なんて普通に言うようになりましたからね。
長寿を全うしようとするなら、肉体の老いはもちろんですが、精神の老いも心配すべきだと考えています。

毎日の単調な生活に浸ることなく、意識的に「新しいことをやってみる、試してみる、体験してみる」を実践していきたいと決意する院長でした。



勝田全国マラソン
3時間27分でゴール

2. 東京マラソン開催！ 3/3（小林）

さあ、みなさん！今年も東京マラソンの季節がやってきましたよー♪

この一年が本当に待ち遠しかった（ウキウキ♪）

大都市で行われる独特のお祭り感、まさに“オトナの東京大運動会”という雰囲気です。
国際色豊かな出走ランナー、ランナー同士の一体感、絶え間ない応援、「もしかしたら芸能人が走ってるかも？」みたいな高揚感(笑)。そして忘れてならないのが記録更新へのチャレンジ！
参加するだけでも楽しいレースですが、やはり記録も狙いたいですからね。（欲張りなワタシ）



（秘密結社 IJC の宣伝相 Y さん）



（IQ140 のメガネ番長 H さん）

そんなとき、頼りになるのがライバルの存在です。

私の怠け心を鼓舞してくれる患者さんにはいつも感謝しています。

お互い、悔いの残らないようベストを尽くしましょう！

3. 健康保険取扱いに関する注意※

当院受診後、各保険組合様からケガの原因、状況、治療内容に関するアンケート様式の書類（照会書）が届く場合があります。

診療に関する資料を保管してありますので、必ず当院までお電話にて再確認のうえ、正確に回答をしていただくようお願いいたします。（提出内容に不備があると健康保険不適用になるため、後日自費治療扱いとして清算していただくことがあります）

4. マラソンレース報告（小林）

◎足立フレンドリーマラソン 2018. 12/23 2018年の締めくくりの大会



◎勝田全国マラソン 2019. 1/27 絶好のマラソン日和でしたが、結果はボロボロ（ショック！）



【編集後記】（小林）

先日、駒沢公園内をユルユルと走ってきました。
緑あふれる自然の中を走る利点は、四季の移り変わりを肌で感じられること。二月に入ってすぐでしたが、園内は紅白の梅が咲き乱れていました。梅の花は華やかさに欠けるけれど、かわいらしいところが私は好き。一月はとても寒く夜走りに出かけるのがしんどかったですが、少しずつ春は近づいているようです。さて、東京マラソンに向けて頑張らなくちゃ！

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