



防寒節約術



年の瀬も押し迫ってまいりました。何かと物入りなこの時期、節約したいですね。という訳で、防寒節約術をご紹介します。①湯たんぽを置いて、上からブランケット等をかけると昼間にも足元の温めに使えます。又、こたつの電源を入れず、中に入れておくだけでも十分温かい様です。ただし、危険ですので必ずこたつの電源を抜いて使用し、使用後は湯たんぽを入れっ放しにしないで下さい。②エアコンのつける際には「弱」の運転モードより、自動運転の方が電気代がかからないそうです。こまめにフィルター掃除をしましょう。又、室外機の周りには物を置かない様にしましょう。③湿度が10%上がると、体感温度は2~3℃上がります。理想は40~50%だそうです。無理なく節約して、楽しいお正月をお迎え下さい。



忘れていたもの



年を重ねていくと、子供の頃の楽しい出来事をやけに思い出します。旧友に会う機会も何故か増えています。おそらくお互いに会いたいという気持ちが、引き合わせてくれるのでしょう。

私は昭和生まれですから、携帯やメール、SNSがある時代に青春時代を過ごしてきた訳ではありません。友達が転校等で学校を去っていくのは、今生の別れに等しい時代でした。今の若い人には考えられないかもしれませんね。小学校卒業と同時に川崎に転校したT君は皆の人気者で、その別れの時はかなり辛い思いをした記憶があります。そんな彼のこともすっかり忘れていました。でも今年、小学校の同窓会をやろう、という声があがり、T君と連絡が取れ参加することがわかりました。



凄いい時代だ！ピバ！SNS！（笑）。39年ぶりの再会！テレビの取材が来てもいいくらいだ！

会った瞬間から童子に戻り、盛り上がったのは言うまでもありません。忘れていた古いものを思い起こし、新しいものがスタートする。今はそんな奇跡が起きる時代だと改めて感じた出来事でした。でも皆さん、いくら便利でも歩きスマホはやめましょう！！

城 茂高

◆年末年始の休診日について ◆

恐れ入りますが、学校行事のため 12/19 (火) の午後 を休診とさせていただきます。また、12/27 (水) ~ 1/4 (木) を冬季休業とさせていただきます、年始の診療は、1/5 (金) 10時より開始 いたします。



今年も一年、当センターをご利用いただき誠にありがとうございました。来年もスタッフ一同全力で施術にあたらせていただきます。どうぞ宜しくお願い申し上げます。
—臨床センタースタッフ—

【12月休診日】

3日、10日、19日午後
17日、23日（天皇誕生日）
24日
27日~1月4日（冬季休業）

城 茂高（じょう しげたか）
出身地：静岡県
東海医療学園専門学校 事務部長

