



雨でリラックス?!

心身共に、何だか重だるくなる梅雨。梅雨が好きな方は、なかなかいないと思いますが、毎年来るこの季節、憂鬱になりがちですが、雨ならではの楽しみを見つけてみてはいかがでしょうか。実は、雨の「しとしと」と降る音を聞くと「アルファ波」という、リラックス効果のある脳波が出るそうです。身体がだるい時には、半身浴や足湯で身体を温めながら雨の音を聞くとリラックス出来て、心身共にスッキリするかもしれません。又、少しリラックスしている状態の時には自然と集中力が高まるとか。読書や勉強など、普段よりはかどるかもしれませんね。元気なときには、お気に入りのレイングッズを見つけて外出すると雨の日のお出かけが楽しくなりそうです。今年の梅雨は、楽しく過ごせるとよいですね。

『 頑張れ熊本！ 頑張れ大分！ 頑張れ九州！ 』



今年度も引き続き、臨床センターで非常勤スタッフとして勤務させていただいております斉藤です。前年度同様よろしくお願い致します。

新年度がスタートして間もない、4/14(木)から熊本県を中心に発生している地震ですが、依然として終息する気配もなく憂慮する状況が続いております。そんな中、少しでも九州(特に、熊本、大分)に元気になってもらえるよう、私の知る九州の魅力を紹介させていただきます。

私が最初に九州を訪れたのは今から数十年前、高校の修学旅行です。そのときの主な行き先は、博多、長崎の島原半島、熊本市内と阿蘇山、大分の別府温泉でした。初めて同級生との宿泊を伴う旅行でしたので、見るもの、聞くものがすべて新鮮で若き日の出来事が今でも鮮明に思い出されます。社会人になってからも、いろいろ旅番組の影響で九州の魅力に取りつかれ、4回も足を伸ばしております。うち、1回は気ままなひとり旅。その時は大分の別府、湯布院、熊本の黒川温泉をレンタカーを利用して、露天風呂を中心に2泊3日の温泉巡りを楽しみました。特に黒川温泉は泉質も良く、川沿いの露天風呂からのロケーションは最高で露天風呂のハシゴをしてしまいました。平成21年6月には富士山静岡空港が開港され、九州との距離がグッと近くなったのをきっかけに家族にも九州の魅力を知って貰おうと熊本県内の温泉地を拠点に各地の名所・旧跡を訪れております。

数度の九州旅行で一番のお気に入りの、武将加藤清正公が築城した熊本城です。特に桜の花越しにそそり立つその姿は一見に値するものでした。ですから九州を旅するときは、熊本城は外せないコースで、お城大好き人間になるきっかけを作ってくれました。その大好きなお城も今回の地震で甚大な被害を受けてしまいました。復旧まで相当の年数が掛かるとのことですが、1日も早く元の姿に復元され再び勇壮な姿を熊本・大分・九州を応援している多くの方々に見せてやって下さい!

私もいつの日か蘇ったお城に会えるよう、熊本、大分に思いを寄せながら一生懸命に仕事に打ち込んで参ります。 ————— 「頑張れ熊本!」、「頑張れ大分!」、「頑張れ九州!」



斉藤 材

— 休診のおしらせ —

★前田先生★

国体予選に選手帯同のため、6月25日(土)を休診とさせていただきます。



★臨床センター★

全日本鍼灸学会の為、誠に勝手ながら 6月10(金)・11(土)を終日休診とさせていただきます。

【6月休診日】

5日

10日・11日(鍼灸学会)

12日、19日、26日



斉藤 材(さいとう もとぎ)

出身地: 静岡県

はり・灸・あん摩マッサージ指圧師

