

編集・発行  
〒515-0101 松阪市東黒部町835  
まとかた大西クリニック 0598-59-0311 老人保健施設まとかた 0598-59-0312  
通所リハビリテーション田園くろべ 0598-59-0708

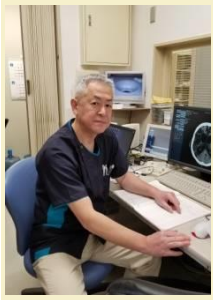
## 🎂百歳になりました🎂 ～中島きぬ様～

中島きぬさん(大正8年2月17日生)が百歳の誕生日を迎えられました。ご家族様と施設の入所者様と職員でお誕生会をひらきました。市長さんも来られました。ご本人もとても喜んでみえました。笑顔がとってもすてきでしたよ🎉!(^^)!



### \*施設紹介\*\*まとかた大西クリニック

放射線技師 たかやぶ先生 **スタッフ紹介**



こんにちは。放射線科の高藪です。大西病院から30年以上レントゲン・CT等の検査をしています。クリニックになっても同様の検査ができます。放射線科の取り組みとしては、いろんな講習会に参加をして新たな知識や情報を得ています。今はCTC(CTで大腸を調べる検査)を県内でもいち早く取り入れ、900人以上の実績があります。「人生百年時代」に向けて、少しでも皆様の健康を維持・増進するお手伝いができますように。。。よろしくお願ひします。

### ちょっと教えて!! ～花粉症～

まだまだ花粉症のつらい時期が続きます。今回は食べるものについてワンポイントアドバイスです!(^^)!

#### \*症状を和らげるたべもの

- ・納豆、ヨーグルトなどの発酵食品
- ・さば、イワシなどの青魚
- ・えごま油、亜麻仁油
- ・チョコレート



#### \*症状をひどくするたべもの

- ・卵、肉類
- ・生クリーム、マーガリン
- ・紅花油、ひまわり油



(まったく食べない方がいいわけではありません。)

### \*\*なにより、規則正しい生活が大事ですよ!!

編集後記:とうとう平成が幕を閉じます。私が子供の頃は明治生まれの方がとてもお年寄りに見えました。新しい元号の時代に育ってゆく子供たちから、今度は私が昭和の人、、、と言われるのかと思うと少しさみしいような気がします。子供たちが健やかに育っていける。。。平成生まれの若者たちがきらきら輝いた社会を築いていけるように。。。頼りになる応援団でいたいと思います。

### \* 院長のつぶやき \*



だいぶ暖かくなりました。私は寒い冬の間は南方面のお山を歩いています。大紀町錦の姫越山はウバメガシの山の景色と芦浜の海の景色の両方が楽しめる素敵なお山です。山歩きを始めて今まで知らなかった美しい風景に身近で出会えて驚くことがたくさんあります。新しい元号になっても頑張ってお山歩きを続けたいと思います。

### \*こんなことしてます\* 今回は “大西ジム”

- \* 日時 : 毎週金曜日、14:30～15:45
- \* 場所 : リハビリ室
- \* 内容 : 療法士の先生によるお話  
健康体操・ヨガ・合唱等々  
お茶タイム☺もありますよ!!

#### 参加者の声

「毎週たのしみ!」・「よく笑うようになった」  
「脳トレに興味を持つようになった」  
「家にこもっているよりええわ～」  
「人と楽しく話をして体調もええ感じやわ」等々。

