



ぽよぽよクリニック・ニュースレター

新ぽよぽよぽんっ！

第124号

平成28年 4月発行

発行・著作者 ぽよぽよクリニック

〒690-0011 島根県松江市東津田町1198-3

TEL 0852-25-2581 Fax 0852-21-2525

URL <http://www.poyopoyo.jp/>

Email smile@poyopoyo.jp

Facebook <https://www.facebook.com/poyopoyodr>



ぽよぽよ先生の ずっこけ日記



目次

- ☆ぽよぽよ先生のずっこけ日記
……東京マラソン完走記念！「マラソンは感謝！や」
- ☆患者様満足度アンケートより
- ☆クリニックからのお知らせ
……アイコールお助け機能紹介、診療カレンダー
- ☆ぽよぽよキャストのおもしろ家族紹介
- ☆今月の絵本
……ヨシタケシンスケさんの絵本3冊

東京マラソン完走記念！ 「マラソンは感謝！や」

初のフルマラソンとして『東京マラソン』に参加させていただき、たくさんの学びがありました

☆*:.。 .o(≧▽≦)o..。:*☆

これからフルマラソンに挑戦する方の何かの参考にしていただければ、幸いです！

それでは、ふりかえりの始まりです！

(1) 「マラソンは感謝！！」やで。

30km を過ぎると痛みや苦しみの戦いでした(O_O) そんな時、走らせて頂けること、応援してくれる家族・友達・仲間・見ず知らずの沿道の方々・今はなきRandy・気持ちの良いお天道さま…、自分の周りのたくさんの方々のおかげでこうして元気に走っておれることに、只々感謝の気持ちがあふれて、泣きそうになりました(T^T)

そんな感謝にあふれた状態になると痛みや苦しきは飛んでいき、喜びで満たされました

☆*:.。 .o(≧▽≦)o..。:*☆

高橋尚子選手の書いておられた『ランナーズハイは感謝の泉』って、このことだな！

(2) 当日ホテルの至近駅は前夜に確認せよ！

そうです。初めて利用する駅を見つけることができず、タクシーを使うハメに(O_O) ホテルのフロントの方にいただいた紙の地図を読み誤ったためですσ(^_^;) 利用したことのない駅なら、前夜に現場を確認しておこう！

(3) スタート会場内のトイレは長蛇の列、カバーしている数の多そうな列に並ぼう！

レース前のトイレ、行っておきたいですよね？(^o^)/ 列は自然発生的にできているので、よく見極めて並ぼう！ 20分位、待ったかなσ(^_^;)

(4) 25km までは『キープマイペース』

これは事前の作戦でしたが、東京マラソンの冒頭5kmは下りでとにかくスピードが出やすい。そんな中、周りを気にせず、マイペースを守ることが残り10kmで大切でした！これはほほうまくいきました

☆*:.。 .o(≧▽≦)o..。:*☆

(5) ハイタッチはパワーの源！

一般の沿道の方々、給水所のボランティアの方々とのハイタッチはどれほどパワーを与えていただけたことでしょうか！できるだけたくさんの方々とのハイタッチしたいです！

(6) 30km 過ぎたら痛みとの戦い、歩くと痛みが和らぐよ！

30km 過ぎたら、ご多間にもれず、痛みとの戦いが始まりましたΣ(°Д°) ハーフまでの経験ではなかったこと？ おそらく、30km 超えて走ることは人間の身体的には無理してるからじゃないでしょうか！でも、歩くと痛みは和らぎ、再び走り出すことができました！

(7) 35km 地点の仲間の応援はすごいパワーを！

35km 地点に山陰ランクラブの仲間が待っていてくれました(T^T) だって、クラブの速いメンバーは2時間も3時間も前に通過して行ったんだよ…

まさか、こんな遅い自分のために待っていてくれないだろうと思っていたので、複数の仲間がいてくれたことは、感激しかなく、すごいチームに入らせていただけたことに感謝、感謝、感謝しかありませんでした(T^T)

その後、待っていた佃大橋のほぼ95%のランナーが歩いているところをごぼう抜きで、走っていったんです☆*:.。 .o(≧▽≦)o..。:*☆何と爽快(≧▽≦)

仲間に感謝を込めて、見せたかったくらいです

☆*:.。 .o(≧▽≦)o..。:*☆

(8) ノーリミット！

大学を卒業してほとんど運動をしてこなかった20数年間、まさか自分がフルマラソンを走りきることができるなんて…信じられないです！

ランニングを通じて、『出来るか出来ないか、ではなくて、やるかやらないか、だ！』ってことを本当に教えていただきました☆*:.。 .o(≧▽≦)o..。:*☆

フルマラソンを走りきることができたことは、自分のこれからの人生にとって、とてつもなくデッカいことだと思います！

最後になりましたが、ランクラブのみんな、熱いエールを送り続けてくださったみなさん、そしてRandy、家族、みんな、みんな、ありがとう！！

みなさんへのご恩を少しずつ、少しずつ、お返ししていきます(´^`)ゞ

ちなみに今回6:01:41でした！次回は遅くてもいいので、走り続けて、5:30:00を目指します！



写真は全て Allsports Community (東京マラソン2016 オフィシャルパートナー) より購入したものです。

患者様満足度アンケートより

患者様の声より…

初めて来院させて頂いた時、「りんごのイスの所でお待ちください」と言われましたが、どこか分かりませんでした。

大変申し訳ありませんでした。

特に初めての病院に行かれる時は、いろいろ準備したり、緊張したりと、お母さん方は本当に大変ですよ。

診察室前がどこなのか、お声がけをさせていただくとともに、診察が始まる前のお子様や保護者の方々の気持ちが少しでもほっこりしてくれたらいいな、という想いで『りんごちゃん』が診察室前のイスに登場しました！

かわいがってくださいね！

ほっこりして頂けるようお願いを込めた『りんごちゃん！』





クリニックからのお知らせ



i・CALLお助け機能紹介

みなさん、ぽよぽよクリニックがi・CALLを導入して随分と経ちますが、便利にご活用いただいておりますでしょうか？今回は、いろんな機能をご紹介します。

●i・CALLのトップページ

- ☆トップページから、予防接種の予約サイトにつながっています。
- ☆その他、色々な情報がでています。まずは、トップページをご覧くださいね。

●ご登録時

- ☆メールアドレスをご登録いただくと、診察の順番が近くなるとお知らせがいくように設定ができます。また、インフルエンザのご予約についてなど、ぽよぽよからの最新情報をお受け取りにすることができます！ぜひ、ご登録くださいませ。

●ご登録がお済になったら

- ☆午前・午後の選択をして頂いた後、現在の状況というのを見ていただくと、自分の番号があと何人目か？が、一目でわかるようになっていきます。

栄養相談日
4月15日(金)
5月20日(金)

★診療カレンダー



2016年4月							2016年5月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	1	2	3	4	5	6	7
						午後休診							
3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14
			午後休診			午後休診				午後休診			午後休診
10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21
			午後休診		栄養相談(予約制)	午後休診				午後休診		栄養相談(予約制)	午後休診
17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28
			午後休診			午後休診				午後休診			終日休診
24	25	26	27	28	29	30	29	30	31				
			午後休診		休日待機 9:00~12:00	午後休診							

注：栄養相談は予約制です。前もってキャストに声をおかけ下さい。

ぽよぽよキャストのおもしろ家族紹介



4歳の娘

☆頭悪い？！

体調が悪く、夕ご飯の後たくさんの種類の薬を飲んでいる私(母)をみた娘の一言「おかあさん、頭悪いの？」と心配してくれました。きっと本当に、し、しんぱいしてくれてたはず・・・。しんぱいしてくれたんだよね！？(笑)

☆かわいい擬音語

お鍋が沸騰して、ふたがカタカタすると、「おかあさーん、お鍋がポカポカしてるよ〜！」



☆かわいい擬音語その2

お風呂に入って体が赤くなると、「おかあさーんおしりがまかまかだよー！」



61歳の母

☆回転すし屋にて

モウゴウイカを食べたかった母、おもわず口にしたら、店員さんに「こうもんイカください」って！！びっくり

☆ガソリンスタンドにて

本人、ガソリン満タンって伝えようとおもったらしいのですが、口からでた言葉が「マソリン元旦？」へ？こんな母です。



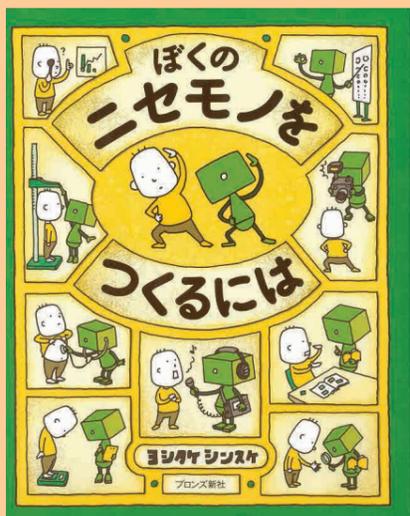
5歳の息子

☆至福のとき！！

日曜日の7:30~8:30までは子どもにとってゴールデンタイムです。ジュウオウジャー、そして仮面ライダー・ゴースト！！その日のテレビを観るために、頑張って毎日保育園に通っているかも・・・。お父さんのお風呂上りのビールと同じように、すごく楽しみにしています。すでに月曜日に「あと何日寝たらジュウオウジャー見れる？」と聞いてきます。毎日指折り数えてる息子を微笑ましくみている私です。そして日曜日、息子のテンションは絶好調↑↑1日中ジュウオウジャー・ゴリラ！の話しを興奮しながら語る息子さんです。

今月の絵本

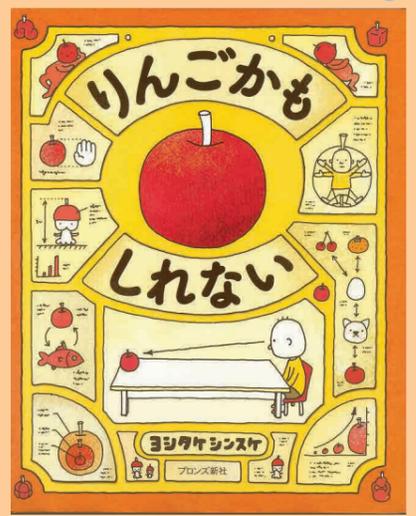
ヨシタケシンスケさんの絵本です。読んでると楽しくなって、思わず「ププッ！」と、吹き出してしまいました。是非、お父さん、お母さんにも読んでいただきたい絵本です！



『ぼくのニセモノをつくるには』



『りゅうがいます』



『りんごかもしれない』