

新年に入りインフルエンザの勢いが出てきていますが、みなさんは風邪などをひかず楽しいお正月をお過ごしいただけましたか？ 米国では史上初の黒人大統領としてオバマ氏が就任し、その演説はアメリカ国民に希望を与えていました。

選挙時の彼のスローガンは「チェンジ」でしたが、その言葉は日本人である私の心にも響き、時代とともに変化しつづけるクリニックでありたいと改めて心に誓った次第です。（ちまたでは「オバマ演説集」（朝日出版社）1000円 が人気を呼んでいるらしいですよ。）

ところで、先日より院内ニュースの名前を募集しておりましたが、「とまり木」に決定させていただきました。皆様にはたくさんのご応募を頂き大変感謝しております。ありがとうございました。これからも皆様に愛され、楽しくためになる情報や、つい笑顔がこぼれる話題等提供して皆様の「とまり木」になれるよう日々努力して参りたいと思っております。

また、院長・スタッフにおきまして皆様のお役に立てるクリニックになるよう力を合わす所存です。本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。



## スタッフのつぶやき



初めまして、受付スタッフのSと申します。小寒も過ぎこれからが寒さ本番です。

先日、新聞記事で真冬も省エネしながら暖かく生活する方法が紹介されてました。セーターなど上着を一枚増やすことで体感温度は2度、ひざかけで2.5度上がります。他にも外出15分前に暖房を切ることで二酸化炭素(CO2)を削減出来るそうです。床と天井との温度差が5度以上あると脳卒中や冷え性の一因になるそうで対策としては日中は太陽光を入れ、日が暮れたらすぐカーテンを閉め窓から入る冷気を部屋に取り込まない事だそうです。これらを実践して快適に暮らしたら地球に優しいし『地球に生まれてよかった~!!』と叫びたいものです。本年もどうぞ宜しくお願ひ致します。

## 佐々木内科クリニックのひ・み・つ

### 第4回 給茶機

佐々木クリニックでは給茶機によるお茶のサービスを行なっております。このお茶、実は7種類のお茶からスタッフの投票により3種類が選ばれています。現在、煎茶・ほうじ茶・コーヒーですが、次点の玄米茶・紅茶に変えてお出ししたり、夏には麦茶をご用意したりしてますので、ぜひ召し上がって下さいね。



## 禁煙外来のお知らせ

12月より禁煙外来を開始しました。タバコを吸ってもおいしいと感じなくなる薬を飲みながら12週間のプログラムで頑張りな禁煙を行い治療します。（条件が整えば保険適用となります。）「タバコを止めたいのに止めれない」という方、ぜひご相談下さい。



## 編集後記

昨年末から年始にかけて、家族で風邪を引き本当の寝正月になってしまったのですが、いいことが1つ。食欲が落ちたのをきっかけに、バナナダイエットでメタボリック脱出！と現在先生とともにダイエットをはじめました。目標10Kg減  
みなさんは今年の目標は何ですか？

編集者 佐々木 えり子

