

MFC NEWS

医療法人社団 尊和会 Musashifujisawa Central Clinic



武蔵藤沢セントラルクリニック
糖尿病・甲状腺・内分泌
Tel:04-2901-8155
http://mfc-clinic.jp



謹賀新年

2019年は元号更新となります。私たち日本人が気持ちを刷新し、新たな目標に挑戦するふさわしい時と思います。スタッフ一同、皆様の健康維持に、従来にも増して尽力して参ります。

院長 和田誠基

西郷どんゆかりの地

▶ 桜島



宮崎・鹿児島へ

12月後半の21日から24日までお休みを頂いて、鹿児島と宮崎を旅してきました。最近冬になると妻雅代（事務長）が「しもやけ」に罹患するので（去年は私もです）、暖かいところで過ごせればと思い南下しました。初日は宮崎の雨でフライトが遅れましたが、空港でレンタカーを

借り、鬼の洗濯岩、堀切峠、飢肥（おび）城へ。飢肥では「なのみちゃんチケット」を購入。飢肥天、厚焼き玉子（通常とは違

ます）などをつまみ歴史観光を。夜は、北上し霧島の温泉旅館でくつろぎました。2日目は「西郷どん」オープニングに使用された「雄川の滝」を目指し、鹿屋基地で戦没者を慰霊。その後、開聞岳を左手に見ながら鹿児島湾を北上し、桜島へ。道の駅で海を見ていたら噴粒を顔に浴び、痛かったです。フェリーで鹿児島市内に渡る最中にも小爆発を見ました。その日は繁華街のホテルに泊まり、鹿児島ラーメンを堪能。3日目は桜島を眺めながら湾を回って龍門司坂（事務長のポーズ写真をご覧ください）を登り、龍門滝、金山橋を見学。内陸から志布志湾を目指し、さらに野生馬とソテツを見るため、都井岬へ。その後、日南海岸を北上。一部国道の閉鎖もあり、迂回しつつ、その夜は宮崎市内に宿泊。さらに宮崎ラーメンとうどんを食しました（うどんは四国がおいしいです）。最終日は昼のフライトでしたので、宮崎神宮に参拝し、綾城を見学。天候もまずまずで、充実した休暇を過ごさせて頂きました。めでたし、めでたし。



▲雄川の滝 「西郷どん」オープニングの地

▼事務長決意の杉



■ソテツ（蘇鉄）

ソテツ科ソテツ属はオーストラリア・アフリカ・日本など広い範囲で約20種類が知られている。現在生きている植物の中では、イチョウと並んで最も原始的なもののひとつとされている。（参考：「ヤサシイエンゲイ」）



クリニックに連れて来られたソテツ▶

■裏面は「院長の特別コラム」です。お楽しみください。

テーマは「カレーに合う副菜の選び方と食べ方」 『食の勉強会』を行いました

クリニックではたびたびスタッフによる勉強会が開かれます。医療について、各種控除について、年金についてとテーマは様々。「食の勉強会」もそんな勉強会のひとつです。今回は、食卓に登場する回数が多いカレーを題材に、上手に野菜をいただく方法を学びました。

お米の代わりに、炒った豆腐や微塵切りしたカリフラワーを。軽く湯通しした野菜や生のカブを添えると見た目も美しく、さらに栄養価もアップします。とても簡単なアレンジで家庭でも取り入れやすいとスタッフからも好評でした。皆様も是非お試しください。

（管理栄養士：遠藤）

彩り鮮やかな副菜▶

カリフラワー、木綿豆腐、白菜、カブ、オクラなど。大きめに切るのがポイントです。



秋 例年のないほどたわわに実

をつけた柿の木をあちらこちらで見かけました。豊作の年でしたね。

患者様からいただいた渋柿を実家の両親と共に干し柿にしました。憎まれ口を叩きながらも、誰よりも張り切って作業を進める父。それを笑いながら見ている母と私。横の陽だまりで寝ている愛犬…。とてもどこかで幸せを感じた時間でした。心とお秋のひとつときをありがとうございました。（総務：林）

臨時休診のお知らせ

■2月

10(日)

■3月

10(日)

22(金)・23(土)・24(日)

※月曜日・祝日は休診です。