

## 良かったこと、嬉しかったこと

今年も残すところわずか、一年が過ぎるのは早いですね。

当院では、終礼で今日の気づき（今日一日で感じたこと）を一人一人が発表しています。

先週から月曜日は、良かったことや嬉しかったことを3つ発表することになりました。

先週と今週と2回発表しましたが、良かったことや嬉しかったことは、聞くのも楽しく嬉しい気持ちになります。

聞いているとき自然に笑顔になります。毎日明るく、笑顔で過ごしたいです。

以前のブログで、クリニックの朝礼で眉毛の上げ下げを行って、表情筋のトレーニングをしていることを書いたのですが、表情筋も意識し、内面も明るくし、

患者様をお迎えするとき、素敵な笑顔でお迎えできるようにしたいと思います

## 年間目標

当院では毎年この時期になると、各自で来年度の年間目標を考え始めます。

年間目標を決めることで、去年の目標はしっかり達成できているか振り返り、どうしたらもっと成長できるかなどを改めて真剣に考えることができます。

また、考えるだけではなくて発表会もあり、皆の前で宣言したり、他のスタッフの目標を聞くことで仕事のモチベーションも上がります。

プライベートでは、いくつかある目標の一つに、毎年違う場所で紅葉狩りをすると決めていました。

去年は瀬戸の岩屋堂公園で紅葉を楽しみましたが、今年は京都の瑠璃光院というお寺へ行こうと計画中です(\*~\*)♥

先日、岩屋堂公園に行ってきましたが、ライトアップされ、鮮やかな紅葉が川に映りとても幻想的で素敵でした！

## ☆喜多川泰先生☆

先日「喜多川泰先生」の講演を聞きに行かせて頂きました。

ご講演、本当に素晴らしかったです。人を想う気持ちの大切さや人を動かす力、とてもわかりやすく語り掛けてくださいました。

人間はどこまでいっても不完全な存在・・・だからこそ、みんなで長所を使って短所を補っていく。自分が思っている自分は、自分ではない、だからみんなに自分しか出来ないことを見つけてもらって伸ばしていく必要があるのだと教えて下さいました。

私は先生の講演を聞き、今日からの自分を考え直しました。

沢山の挑戦をしていき、沢山の人と出会い、その出会いを自分の宝物にしていく。

そしてその出会えた相手の予想を少しだけ超えられるようなことができる人間になると決めました。

## 寒い日が続きますね

今回は風邪予防についてのお話をさせていただきます。風邪予防のため日常生活で心掛けたほうが良いことは・・・

1. 十分な睡眠をとる
2. バランスの良い食事
3. 手洗い、うがいをする
4. 乾燥したところや人混みは避ける
5. 適度な運動
6. 極端な厚着や薄着をしない

です。しかし、気を付けていても、ひくときはひいてしまいますよね。

風邪をひいてしまったら・・・

1. 十分な水分をとる
2. 食欲があれば、ビタミンCやビタミンB群、タンパク質など栄養豊富な食事をとる
3. 室温は20～25℃くらいにして、加湿器などで保湿する

症状によってはしっかり医療機関に受診しましょう。