



梅雨に入り毎日蒸し暑い日が続きます。体力も落ちてきますが こんな時ほど運動し温泉でさっぱりと汗を流したら気持ちいいですね。(^^) 食中毒にも気を付けて。。

第12回

中央病院健康教室

内容「健康」について

日時 7月17日(木曜日)

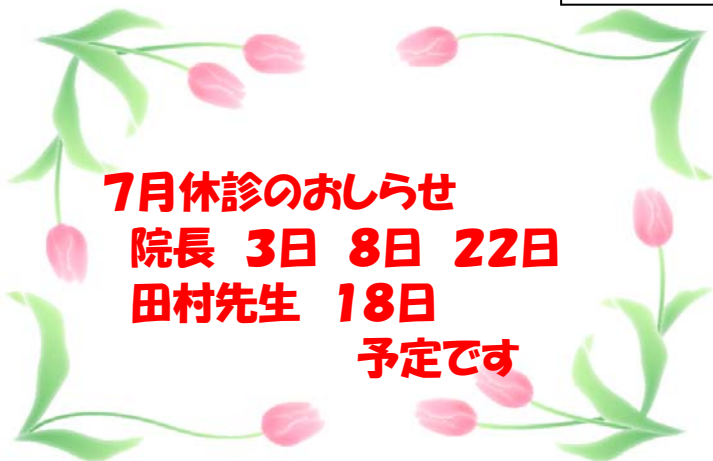
午後2時より

場所 北的ヶ浜公民館

講師 内田一郎

浴室内のカビ対策！家の中で一番カビが発生しやすく、“カビの樂園”になっている場所が「浴室」。栄養分となるせっけんかすを残さないようにすることが大切。カビは高温に弱いので、使用後は温水シャワーでタイルや壁、ステンレス部分などに付着した汚れを丹念に洗い流す。

浴室内は短時間で大量の水蒸気が発生するため、タオルなどで水滴をふき取った後、できるだけ窓を開け、換気扇を回し、湿気を排出する。ただし、防犯のため窓を開けっ放しには注意する。浴室と隣接する部屋に湿気がいかないよう、浴室の戸は閉めて行ないましょう。



7月休診のおしらせ

院長 3日 8日 22日

田村先生 18日

予定です



koichiコラム

今年のご存じのように、北京オリンピックが開催されるわけで、まー、色々開催については問題があるようですが、純粹にオリンピックとして考えると選手の方々はもちろんでしょうが、見ている我々もワクワクしてきます。特に最近では水泳で日本は世界レベルになって来ています。一昔前は日本の水泳は、世界から大きく引き離され参加する事に意義がある状態でした。またバレーボールも男女ともに今回はオリンピック出場を決め、また今年のチームは男女ともに格段にレベルアップされてメダルも夢ではない様に思います。今まで数々の感動と夢を貰ったオリンピックですが私個人として特に感動し勇気を貰ったのは2000年シドニーオリンピックの高橋尚子選手の子女子マラソンでの優勝でした。テレビに釘付けでゴールした瞬間に歓喜の涙を流した事を昨日の事のように鮮明に思い出します。今回高橋尚子選手が出られなかったのは本当に残念です。が、しかしその他色々と思どころがあるオリンピックだと思います。せっかくのオリンピック各々の感性で楽しんではどうでしょうか？私は今回もどんな感動を貰えるのかと今から楽しみです。