



新暦では6月は梅雨どきですが、旧暦の6月は梅雨が明けた夏の酷暑の頃。厳しい日照りで水が干上がり、「水の無い月」でした。

梅雨入りし、うっとうしくも、昼間の時間は年間で最も長い時期です。雨の日ならではの楽しみ、雨の日だからあえてやるのが梅雨だからこそできる楽しみやリラックス方法を探して有意義に過ごしてみたいはいかがでしょうか。

## 第21回健康教室

5月16日木曜日北的ヶ浜公民館にて、講師 高司 久先生による「ジェネリックってなに」のお話がありました。海外との比率や薬価、どうして低価格で良いのか、成分は大丈夫なのか？わからない時には誰に聞いたら良いのか？などわかりやすく説明。地域の方の多数の参加に感謝します



## ☆特定健診受付中☆

5月より健診が始まりました。①受診券②保険証を持参し食事を抜いて（10時間以上）来院してください。その他がん健診もあります。当院は大腸がん、前立腺がん、肝炎ウイルスが受けられます。不明な点はお気軽にお電話ください。

## とんこのひとりごと

### 幸せも 不幸もあなたが 決めるもの

いやぁ～よかった。何とか初回で打ち切られることなく、連載させて頂いております。こんなふうに人生には楽しい事、辛い事色々あります。そんな中でどうやって『幸せ』を見つけるか、それが人生の醍醐味ではないでしょうか。しかし『幸せ』といっても一人一人違って、好きな人と目が合っただけで幸せな人もいればそうではない人もいます。では『幸せ』を決めているのは一体何なのでしょう。

その答えのカギとなるのは子どもの頃の貴方です。幼少期にどれくらい家族や周りの人から愛されたかが重要なのです。十分に愛された人は小さな事でも幸せを感じますが、そうでなかった人は幸せを感じにくく、反対に不安を感じやすくなってしまいます。このコラムをお読みの貴方がどちらであろうと、『幸せ』の閾値は低い方が人生は楽しそうです。ちなみに今日の私の幸せは賞味期限切れのカレーが美味しかったこと。人生はちっぽけな幸せを見つける楽しさに満ち溢れています。

