



# クリニックだより さきがけ



No.97 平成31年1月

## 謹賀新年



新年あけましておめでとうございます。これからが寒さのピークとなりますので、引き続きインフルエンザ対策をお願いします。お正月で飲みすぎ、食べ過ぎの方々も多いと思いますが、胃腸の調子は大丈夫でしょうか。胃腸を元気に保つには休ませることが大切ですので、先人たちは7日に七草がゆを食べる風習を考えました。最近七草がゆのセットがスーパーでも売られておりますので、簡単に食べられるようになりました。お正月明けからは温かくて消化の良いものを食べるように心がけましょう。そして、飲酒量は控えめに！

(自戒を込めて)



マイブームは日向ぼっこをしながら昼寝することです。最高だワン！