

愛犬新聞

第128号
H29.10月

発行人 医療法人社団

沼津市高沢町6-1

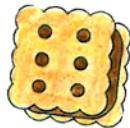
すんとおる

TEL 055-922-8855

URL <http://www.sunto-seikei.jp>



みなさん、こんにちは☺



朝・晩は寒いと感じる日が増えましたね。昼間との温度差がありますので、出かける時には上着を1枚持つなど、寒さ対策をしましょう。また季節の変わり目で体調を崩しやすいので、手洗い・うがい等予防をしっかりとしましょう!!



さて今月は誰の話でしょうか?? どうぞー☆



僕の秋

医療
大嶋



皆さん こんにちは。医療の大嶋です。今回のテーマが「僕の秋」ということで、皆さんにとって秋といえば何か思い浮かびますか? 「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」等様々ありますが、僕の今年の秋からの目標は「ダイエット」を掲げようと思っています。私事ですが、今月ついに30歳になってしまい、最近全身のお肉が気になるお年頃になって↑



しまいました……。普段から運動せず、歩くといっても通勤時くらいのものでグワグワ太ってきました。患者様からはこの話をすると全然太って見えないうち、と言っていただけですが、残念ながら制服の中はなかなかのものになっていますよ(笑)



ダイエットといっても、食べることを大好きなので食事制限はしたくないので、とにかく運動しかないです。今の運動状況は通勤時以外だと週2日の犬の散歩のみです。我が家には2匹の犬がおり、オスとメスの兄妹で今年2歳になりました。コーギーとトイプードルのミックスで今では見た目が何の犬種か判らなくなっ



しまいました。飼い始めた当初は、そこまで大きくなりだと思っていたのですが、今では2匹とも10kgを超えるほど大きくなってしまいました。ちょ



と太り気味です……。なので、この機会をきっかけに犬とともに痩せてみせます。週2日の散歩を日数・時間共に増やし頑張ってみます。今後僕の体型の変化に注目してみてください。乞うご期待!!



インフルエンザ予防接種
実施中!! 詳しくは職員まで!!