



ぽっかぽか



発行所

おぐに整形外科

小国町宮原1771-1
電話:0967-46-2121
www.oguni.ne.jp

第25号
(2005年9月)

食欲の秋・スポーツの秋 あなたの秋はどんな秋ですか？

子供から高齢者まで、それぞれの体力や年齢に応じてスポーツを楽しむ姿は、見てもそれなりに面白いです。でも、スポーツは、時には怪我やケガの原因になります。今回は、秋のスポーツにまつわる怪我やケガの原因や予防法についてお話しします。

は、スポーツの怪我やケガの原因は、多くの場合、急激な運動や無理な練習によるものです。また、怪我やケガの予防には、適切なウォームアップやクールダウンが重要です。また、怪我やケガの予防には、適切なウォームアップやクールダウンが重要です。

知って得する生活情報！！

排泄物もチェック！！ 水に浮く便はスタミナ不足

排泄物の状態は、健康の目安になります。水に浮く便は、脂肪の摂取過多や腸の動きが鈍っていることを示しています。また、便の色や臭いにも注意が必要です。

ナースの会
十月二十三日
に第4回健康セミナーを開催します。



今月の俳句・川柳

帰り行く
赤トシボ
秋近し
一夜中
看護士は
この笑顔
ふるさと
旅つづき
病気はね
おぐに整形
美人でそろい
佐藤 暢三



癒しのポエム

秋の色

まつ白広がるススキが原
赤や黄色に染まる
木々の葉っぱたち
秋風なびいて散る
苗色の夕焼け雲
淡むらさきに冷えてゆく
秋風なびいて冷えてゆく
まんな丸いお月さま
秋風なびいて冷えてゆく



一期一会

挑かべに
毎日が
「家」
「物」
「花」
「種」
「目」
「年」
「秘」
「食」
「種」
「目」
「年」
「秘」
「食」

編集後記

「今月の俳句・川柳」
「今月の俳句・川柳」
「今月の俳句・川柳」
「今月の俳句・川柳」

