



PT 杉原課長

今年は卯年！
 前回の卯年2011年の出来事を覚えてますか？
 前回の卯年の10大ニュース1位は「東日本大震災」でした。
 3位は「なでしこジャパンW杯優勝」5位は「歴史的円高1ドル=75円台」です。昨年と比較すると1位「元総理狙撃」
 2位「男子サッカーW杯16強」6位「歴史的円安1ドル=150円台」です。ある意味歴史は相関を持って繰返されますね！
 『因往推来！』備えあれば患いなし！
 今年の卯年は明るいニュースが1位なりますように！



PT 蒲池副主任

卯年は成長や飛躍の年と言われています。今年一年成長し、飛躍の年になるように頑張っていきたいと思います。まだまだコロナ禍が続いていますが、コロナの波を飛び越えて楽しい一年を過ごしましょう。



今年は何回目の年女。兔のような可愛さを忘れず、今年も前向きに皆さんと元気に頑張っていきたいと思います。笑顔あふれる一年となりますように。



PT 徳田副主任

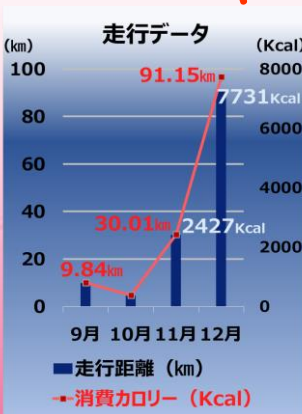
兔にかく明るく元気に！
 皆でピョンピョンピョンとHOP STEP JUMP！
 飛び跳ねていきましょう！



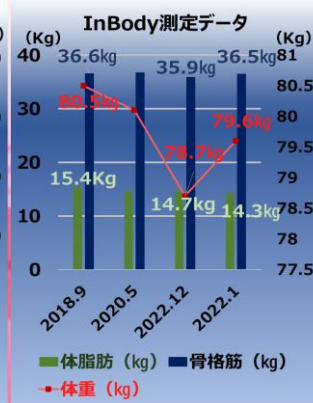
ST 生澤副主任

緊急企画!!

カッチョさん！フルマラソン初挑戦



脂肪を1kg燃焼するのに何キロカロリー消費が必要かご存じですか？
 答えは7200kcalです。
 私の先月の走行消費は7731kcalでした。



脂肪は0.4kgしか落ちてないのでご飯を食べ過ぎたんでしょうね。(笑)しかし、体重は0.9kg増えても脂肪は0.4kg減っています。骨格筋は0.5kg増えてます。なので見た目は痩せたように見られます。ダイエットは甘くないですよ！月間91km走っても脂肪は0.4kgしか減りません。

今年はおくの年だびよんっ

おんていかわ作品紹介



OT橘木家の「大野くん」です

2023年の干支は既にご存知かと思いますが「卯年」ですね。という事で、壁飾りに「ウサギ」を作成しました。今若者に流行りの「ちいかわ」と「ミッフィー」をモデルに、患者様と一緒に作りました。今年、このウサギちゃん達と一緒に飛躍する1年にしたいと思います。(1月担当OT一同)