



# クローバー通信

# 第 228 号

令和 8 年 2 月 10 日発行



〈医療法人社団 佐々木クリニック 介護老人保健施設 クローバー〉

〒191-0054 日野市東平山 3-1-1

☎042-585-8061

## 【光陰矢の如し、一月を逸す】



この間、お正月を迎えたと思いましたら、もう 1 か月が過ぎてしまいました。  
若いつもりでいても何もしなくとも時はどんどん過ぎていき歳とシワだけが増えています。

高い化粧品をつかっても手と首のシワは隠しきれません  
平の所でも足が上がらず躓いて転んでしまいます。

70 歳がこれから的人生を決めるようです。

何事にも興味をもち新しく趣味を始めるのも 70 歳です。認知症予防にもなります。

趣味は残るものは物を増やすことになり、後に残った家族の負担になります。  
残らない趣味とは歌をうたう 楽器を演奏する 読書 運動をするなどがあります。

皆さんはどんな趣味を見つけますか？

人生 100 年の時代です。健康で病気をしないで元気に過ごしたいと思います  
これからまだまだ寒い日が続きますのでご自愛くださいませ。

今年もよろしくお願ひいたします。



令和 8 年 2 月吉日  
介護老人保健施設 クローバー  
施設長 佐藤 三智子