く混ぜてから①②を入れさっとあえ、器に盛ります。

おひたし

①ほうれん草はきれいに洗い、たっぷりの熱湯で茹でます。

②茹で上がったら冷水に取り水気を絞ったら４ｃｍぐらいに切り花かつおをかけ、だし汁で割ったしょうゆをかけていただきます。

果物

【間食】

牛乳

＊ご飯はまとめて炊く時の分量を参考に入れておきます。

さんまご飯（４人前分量）

精白米	３００ｇ
水	４２０ｍｌ
酒	３０ｍｌ
濃口しょうゆ	１２ｇ
昆布	１０ｃｍ（１０ｇ）
さんま	２尾
塩	２ｇ

✿✿✿✿✿✿

本多先生よりお知らせ

毎月、待合室に次回栄養指導日を張り紙してありますので、コントロールの悪い方は、特に指導を受けて下さい。皆様にとって日々の食事を振り返って頂く良い機会ですので、是非ご参加される様お待ちしております。

～鈴森会総会にて～

通院四十年 表彰者謝辞

石川　喜一郎

通院四十年ということで、表彰状をいただき、有難く厚く御礼申し上げます。

今日までさしたる大病を患うことなく、七十五才まで会社に通勤し、日常の業務を全う出来ましたことは、一重に先生方の適切な熱意あるご指導と家族の協力があってこそと心から感謝している処であります。

先生有難うございました。かえりみますと、四十歳代前半で健康診断の折、糖尿病との指摘をうけそれ以来、糖尿病患者としての生活を余儀なくされましたが、今でも忘れられないのは、診断をうけたときのショックであります。当時は、現在のような知識もなかったので、これからの自分の立場と責任、将来どうなるんだろうかと、暗然とした気持ちになり落ち込んでしまいましたが、先生からのご指導をいただき、周りの人からも励まされ、ようやく立ち直ることが出来ました。小社は業歴も長いので、業界、町会、役所等公職とのつながりも多く、社用、公用を円滑に運んでゆくのに大変苦労しました。夜は夜で宴席が多く、元来お酒好きの家系に育っただけに、飲酒は制限を受けているものの、ついつい手が伸びてしまい何度も自己反省をさせられました。働き盛りの四十代で糖尿病の宣告を受けて常に脳裏にあったことが、節制につながったのではないかとも思って居ります。二週間に一回の受診が、ややともすると脱線しがちな私を引き戻していただき、血糖値、血圧、尿の検査、ＨｂＡ１Ｃ等検査の数値は何時になっても自信のなさから気がかりなものであります。

一生ついて回る病だけに、先生のご指導を頂きながら、上手に病とお付き合いをして、自信を持って気楽に先生の診察を受けたいものだと願って居ります。まとまりのないご挨拶で恐縮ですが、永年に亘るご指導を重ねて感謝申し上げ、御礼のご挨拶と致します。

通院十年謝辞

坂本　邦彦

通院十年代表者として、一言ご挨拶申し上げます。この度、通院十年の患者として、表彰頂きまして誠に有難う御座いました。私は、今年六十三才になります。鈴森内科クリニックとの出会いは、私の勤め先である会社のすぐ前にある、本間胃腸クリニックの本間先生です。長年の営業職の為、年三回程、胃の痛みが起こり、検査を受けた結果、糖尿病とも診断され、早速、鈴森内科のクリニックの紹介を受け治療に入りました。当初は薬のみの治療でしたが、私の意志が弱く運動不足、不摂生な生活の為、インスリンを打つはめになり、現在、後悔をしているのが現状です。私も過去三回程、入退院し（盲腸、助膜炎、間質性肺炎）最終的には、糖尿病というやっかいな病気との戦いとなりましたが、先生方、職員の皆さんの適切なる処置、アドバイス等により、怒られたり、数値が良くなると、先生自身が良くなった様に、笑顔になって、もう少し頑張りましょうという言葉が、自分自身のはげみにもなりました。

また、一昨年、緑内障の診断で、お茶の水の井上眼科病院を紹介して頂き、早急な手続きで失明を免れ、本当に感謝しております。

これからも先生方の御指導のもとに、治療に励んでゆく所存です。

最後に鈴森内科クリニックの益々の発展と皆様方の御健勝並びに御多幸を御祈念申し上げまして、謝辞とさせて頂きます。本日は、誠に有難うございました。

子規の悟りと，「坂の上の雲」

高田　憲一

図書館で調べものをしていたら，正岡子規の言葉を紹介している少し前の文芸春秋を見つけた。

子規の言葉。「悟りといふ事は如何なる場合にも平気で死ねる事かと思って居たのは間違いで，悟りといふ事は如何なる場合にも平気で生きている事だった」。

明治の俳人である子規は多才の人で，俳句のほか，数多くの和歌，小説，随筆，報道記事，文芸評論など残している。日清戦争では，従軍記者として戦地に赴いた。一方で，若くして肺結核をわずらい，長い闘病生活を送ったことでも知られる。

肺結核から脊髄カリエスを併発し，激しい痛みから晩年には歩くこともできなかった。そんな中で，「悟りとは，平気で生きる事」という境地に達したようだ。私は，とてもそんな覚悟を持てないが，重い言葉として心に響いてくる。

その子規が主人公となるテレビドラマが十一月二十九日から始まる。司馬遼太郎原作の「坂の上の雲」だ。子規は，日露戦争で活躍した，同じ四国・松山出身の秋山好古・真之兄弟と共に主役を張る。真之が参謀を務めた日本海海戦が最大の見せ場になると思うが，本当のテーマは近代の幕を開いた若者たちの姿である。長くて急な坂の，さらにその上にある雲を目指して疾走する子規が，どのように描かれるか楽しみにしている。

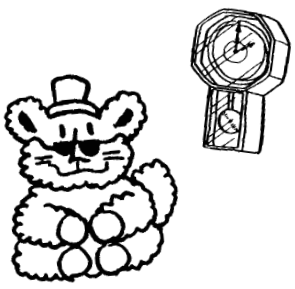
三年わたって秋に数回ずつ放送していくということなので，まずは，「のぼさん」と呼ばれた子規の幼少時代が，松山の自然と共に描かれることになるだろう。有名な，「柿食へば　鐘が鳴るなり法隆寺」を詠むシーンは，いつ頃出てくるのだろうか。

✿✿✿✿✿✿

お知らせ

鈴森会では、各種の行事を行っております。皆様のご参加を御待ちしております。尚、鈴森会の入会は随時募集しております。詳細については、受付までお尋ね下さい。

（鈴森会会長）



H21年　秋の部　歩く会（六義園・旧古河庭園を巡る）

H21年　鈴森会定時総会