



## 睦月だより



いよいよ年の瀬、師走というだけあって一年の締めには色々動くことも増える時期です。ついつい無理をしてしまうと、小さな疲労が積み重なり、気づかないうちに体が参ってしまいかねません。時にはその場を離れても、自分を労って差し上げてください。辛い時は人の手を借りても自分自身に優しく、大切に過ごしてくださいね。そして身体への変調はどうぞご相談くださいませ。

さて、地域の方々の健康増進のため、皆さんがふらっと立ち寄れる場所を目指して、活動に取り組んだテンパーク。12月13日に開催された第15回はクリスマスコンサートが開催されました。音楽に合わせて体が自然と動いている姿、いきいきとしている来場の皆さまの表情を拝見し、開催側としても、とても素敵な時間を共有させてもらいました。

人の幸せそうなお顔は、周りの人たちにもその幸せが伝わります。昨年末に立てた目標の楽しさプラスを叶えられるような一年。それは私たちも皆さまからいただく事の多い一年であったように思います。

10年目を迎える来年も、皆さんの幸せを願い、温かな気持ちになれるような医療を提供していきたいと思えます。

そして地域社会への貢献を目指し、予防啓発の取り組みにも力を入れていきたいと思えます。2024年もどうぞよろしくお願いたします。

## 目標達成について



皆さんは今年一年どのように過ごされましたでしょうか？新しい目標(抱負)を立てた方、達成できましたでしょうか？

実は目標を立てた80%以上の方が1月中旬には挫折していると言われています。ではなぜ挫折してしまうのか・・・それはシンプルに「目標が高いから」なんです。

例えば【運動をして痩せよう。体づくりをしよう】と目標に挙げた場合、皆さんどうしますか？ジムを契約する、とりあえずウォーキング・ランニングを始めるといった方法はいろいろありますよね。しかし、結果はすぐに生まれません。そのため時間経過とともにモチベーションが下がってしまい、結果として目標達成に至らないということが多いためです。

### ではどうすればいいか

簡単なものは【目標を下げる】【具体的な達成行動を考える】です。目標を作るときは、今できていることに少し付け加える程度のものでいい【もう終わり？】【まだまだできる】という感覚程度の内容にしてくださいませ。

また、天候や気分など突発的な何かに左右されても継続できる具体的な簡単な方法を考えてみてください。これが習慣化させるための秘訣でもあります。

来年、皆さんの新年の抱負が達成できますようお祈りしております。今年あと少し。体にはくれぐれも気をつけてお過ごしください。



