

小象の「元気・マ行二つ」



ほなちゃん

生活習慣病防止へ！  
市民と医療者の会



まぐん

世の中が一変してしまいがちで、未解決な問題に拙速に頼った。日々の平穏な暮らしが、尻を合わせない、宙ぶらりんどれほごかげがえのないもの状態を持ちこたえる力にであるかを噛（か）み締めて、ついで説明しています。「悩んでいます。今までどれだけ幸福であつたかを思い出して、いま焦らず耐えていく」それが正解の人生を生き抜く力だと論じています（常木蓬生ネガティブ・ケイパビリティ）

私も、これまで以上に自分に向き合い、自分を見つめるようになりまし。このような状況で多くの人が、大変な苦勞と緊張を強いられると思います。このような逆境でも共感と寛容が大切だと説き、助け合つことが必要といえるのでしよう。

こんな状況でも前向きになることは大切です。医師で作る家の常木蓬生さんは、ネガティブ・ケイパビリティ（生半可な知識や意味づけを用いる人が増えています。後で大

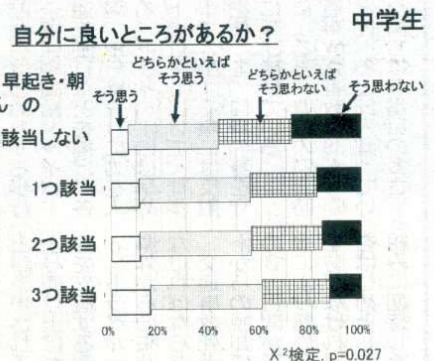
逆境下も前向きに

睡眠、食事規則正しく

大きな合併症につながる危険があります。必要な予防接種を受けられない人も出てきていることです。しかし、日本には世界に誇る国民皆保険制度があり、国民皆保険制度が、医療機関でも受診できます。この制度のおかげで診療費用もすべての医療機関で同一です。

そして日本の医療費は諸外国に比べて安いのです。米国の医療費が異常に高く、初診料だけで1・5〜3万円（150〜300ポンド）の

病をしたら破産しかねないの



早寝・早起き・朝ごはんのどれも該当しない、1つ該当、2つ該当、3つ該当



（小象の会 理事長 西船内科 篠宮正樹）

とつと舌に出して言います。釜石市唐丹中学五つの誓いを以下に示します。一口は、人を励ます言葉や感謝の言葉を言うために使おう。一耳は、人の言葉を最後まで聴いてあげるために使おう。一目は、人の