



ぽかぽか通信

みなさんと、ご縁がつながるよう、ニュースレターを発行しています。
布団屋らしく、こころもからだも「ぽかぽか」するような
お付き合いができます様発信していきたいと思ひます。

CONTENTS

- | | |
|-----------------|----------------|
| 1. 「N 健、おめでとう！」 | 4. 「幼なじみ」 |
| 2. 「私の胃カメラ体験」 | 5. 「寝るのがたのしみ！」 |
| 3. 「今年の豊川マラソン！」 | |

【1.N健、おめでとう！】



こんにちは(^-^)/ もう年末！早いですね～。こうじです。

今年の冬は**寒くない**ですね。寒いのは好きではありませんが、仕事柄寒くならないと布団も**売れなくなる**ので、困っています(^~;;

先日、同級生の友達が会社の規模を**拡大**し、新しい**事務所**を構えることになりました*¥(^o^)/*

高校時代は、バカやったり、喧嘩をしたりして過ごした友人を**祝う**べくして、仲間でお祝いの**お花**を贈り、新しい事務所にお邪魔させていただきました。(お花の準備をしてくれた、**こんちゃん**ありがとうございました(^~))

とても**立派なオフィス**なんです。若い時だったら、頑張っている友達を少しやっかんだりするのですが、そこそこの**年齢?**になると、**素直**にお祝いしたい気持ちになるんですね(^)

こうやって仲間が**頑張っている**と、自分もパワーをもらえるような気がします。それでも、歳を重ね

じじいになった時は子どもに戻って、みんなで彼の脚を**引っ張ってやろうか**とも考えています！σ(´_`´=)
おめでとう、N健!! (^o^)/



【2.私の胃カメラ体験】



今年もあとわずか！ワックスがけ1階は終わったゼイ！みわデス！

この12月は、**悲喜交々**の月でした。ヽ(≥▽≤*)ノ°(´ 旦 `°)

「喜」では、陽香が小学校の豊川マラソンで**6位**に入賞できたこと！&旦那がフルマラソンで**自己ベスト**を出せた事！

「悲」では、なんと私が**胃カメラ**を飲まなくてはならなくなった事…！(*_*)

元来**丈夫な体**を親から譲り受けていた私ですが、実はもうかなり前から胃酸？が上がってくる感じがあって、その間、健康診断で**バリウム**も飲みましたが異常は見当たらず、しかし最近はお腹のあたりが詰まったような症状が出てきて、遂に意を決して病院に行きました。(；° 旦°)

胃カメラをのむ前日は、夜9時以降は食べることは禁止で、以前「**腸カメラ**」をやった旦那にしてみたら、「**楽じゃん！**」の一言…。(-_-)

当日も当然何も食べないで病院に行き、**緊張**しながら名前を呼ばれるのを待っておりました。まず、**胃の中をきれいにする**という水のような飲物を飲んで、そのあとに、**水あめみたいなもの**をひとさじ飲みました。(これはすごい不味かった～～！)

そして待つこと10分。名前を呼ばれ、今度はベッドに横になり、**胃の動きを止める注射**をしたら、あっという間に**意識**がなくなりました！そうです！これは**麻酔**なのです。そのあとは、まったく胃カメラを入れたことも気づかず、**意識がないまま**検査は終わり気が付いたら**ベッドの上**でした！！(° ω°)

結果は「逆流性食道炎」&「慢性胃炎」&「胃に2個ポリープ」でした！Σ(´ 旦´ Ⅲ)

ポリープは**良性**だからそのまま放置でよいとの事。

一ヶ月分薬をもらい、その間は、「コーヒー」「お酒」「酸味刺激が強いもの」は**NG**で、食べるときは「腹八分目」を心がけてください。だそうで……。

これから年末年始で、美味しいものがてんこ盛りだというのに、結構な制限です！(´ 旦´ Ⅲ
「**逆流性食道炎**」は最近よく聞く病名ですよ。これはバリウムではわからないそうです。毎年検診してても、病院に行かないとわからないこともあるんですね。Σ(´ 旦´ ;)
何がともあれ、**大事無く**一年を締めくくることができて**ホッ**としています。(*^o^*)

「胃カメラ」かなりビビってましたが、私が検査した病院は「麻酔」で検査するのでむしろバリウムより「**楽じゃん！**」と、感じてしまった私でした！

(★麻酔で検査するから苦しくないよ～！と病院教えてくれたAちゃん！ありがとう！ヽ(≥▽≤*)ノ★)

【3.今年の豊川マラソン！】

わーい！冬休みだ～(*´▽`*) はるかです！

今年も、12月14日に、**豊川マラソン大会**がありました。

私は今年から金管バンドと**駅伝部**にも入ったので、そこでつけた体力を生かして、去年より**がんばりたい**と思っていました。(´・▽・´)

かけ足運動や、校内、そして豊川マラソンし走でも、

全力を出して走りました！そのかいもあったのか、

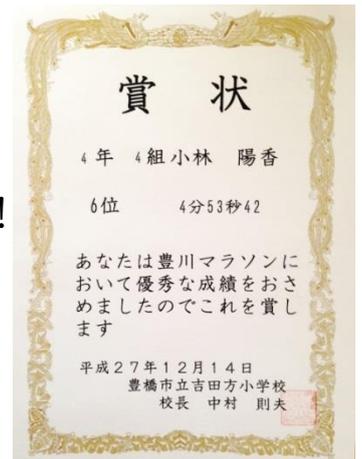
本番では息も、し走（試し走り）より苦しくなかったし、

順位も去年より2位上げて**6位**に入ることができました！

とても**うれしかった**です！ヾ(≧▽≦*)ノ

そして、賞状がもらえることができたので、おじいちゃん

おばあちゃんに見せてあげたいと思います！(o^u^o)



【4.幼なじみ】

「飲み会」って不思議と重なるものですね！こうじです。(＠^▽^＠)

地元の友達の前藤君のおかげで、**古い友達**と飲む機会がありました。

古い友達というと、**幼なじみ**。幼なじみというのは何人もいるものでもないし、いまさら逢える機会も少ないですよ。°(´▽`°)

そんな中、**悟真寺幼稚園**からの幼なじみの「**プーやん**」と楽しく飲むことができました。今では、自分で仕事も立ち上げ、バリバリ働いている素敵な女性です。今となっては、プーやんと呼ぶのは失礼なのですが、

幼なじみなので何年経とうが、自分の中では幼稚園の時と同じ

「プーやん」なのです。プーやんのおかげで、

未だに幼稚園の時の記憶を留めることができます。

みなさんも、たまには幼なじみのことを思い出してみませんか？

幼少期の思い出が蘇ってくるかもしれませんよ！ヽ(´▽`)/



【5.寝るのがたのしみ！】

このコーナーでは「眠ること」や「お布団」にかかわるあれこれを綴りたいと思います。

「今年もありがとうございました！」

一年もあっという間ですね。

今年はみなさんにとってどんな年でしたか？

こうやって一年一年歳を重ねて、これから70、80才になった時にも**元気な姿**でありたいですね。

多分70、80になって**健康を意識**しても難しいと思うのです。それでは、どうしたらいいのでしょうか？

「**今現在の健康への意識**」、「**何年か先の自身の姿の想像**」が必要なのではないでしょうか？ 大切なのは「**栄養**」「**運動**」「**休養**」の3つのバランス。

その3つの中で、私がみなさんにお役に立ちたいのが、「**休養**」そう、「**睡眠**」なのです。睡眠に使われる布団は、決して、腰痛を治したり、肩凝りを治すことはありません。

しかし、選び方、使い方で「**質の良い睡眠(休養)**」を創り出すことはできるのです。

何年か先の健康を考えた時、**今現在の休養(睡眠)**も、大切なひとつの要素であることを、来年もみなさんにつれづれに**お伝え**できれば嬉しいです。(*´▽`*)

来年もみなさんが**健康な一年**でありますように！(^)



今年頑張った事！ スバリ！
「腹筋」です！
＼(*´▽`*)♪



今年のびっくりほんなニュース！
福山雅治結婚！！
(´▽`)*



今年のうれしかったこと！
豊川マラソン！
ε≡r(´▽`*)



楽天市場にてショップ「sunny days」も展開中！
お時間のある時に覗いてね♪

サニーデイズ 布団

検索

このニュースレター「ワクワクのはじまり」を理念に掲げる
お布団のお店【小林株式会社】が発行しております。

〒441-8008 愛知県豊橋市三ツ相町 244-1

☎：0532-31-6816 fax：0532-31-3969

携帯：090-1294-4961 （お気軽にお電話くださ～い）

フェイスブック 「小林孝臣」あてのメッセージ、いつでも受け付けています(´▽`)

●携帯メール k-tora2soraso-yo@ezweb.ne.jp ●会社 e-mail：kobayashi-futon@w7.dion.ne.jp