



2023、どんな年にしたいですか？



2023年がスタートしましたね。皆様、どんなお正月をお過ごしになりましたか？
コロナとの共存の中でも、工夫しながら楽しめるようになってきたのではないのでしょうか？(*^~^)
けれども慣れてきたからと言って油断大敵！基本的な感染対策は今後も継続していきましょう！
この【えいよう通信】もお陰様で17年目となりました。途中お休み期間もありましたが、ご愛読くださる皆様のお陰で続ける事が出来ました。いつもありがとうございます。
改めまして、今年も様々な分野で『食』に関わる記事の編集に努めて参りたいと思っております。
特にこの『食』に関わる様々な問題や課題には個人差がありますし、良い悪いを一言で決められるものではありません。ですので、より詳しくご自身の健康や栄養の課題をお持ちで、困ったことがある際にはぜひ、外来受診を経て栄養相談を希望する旨を主治医にご相談下さいね。
抱えている課題の解決のために、どんな事が実行可能なのかを一緒に考えさせて頂きます。(*^~^)
そして1日でも早く健康な身体でイキイキと貴方らしい生活をおくって頂きたいと思っております。

昨年掲げた目標、1つ目は365日トライ！毎日お風呂の桶と椅子を洗うぞ！ということで、実は2年目に突入し、達成出来ました。2つ目の目標は、12月までには達成する事が出来ませんでした。けれど、3月を目途に達成します。(≥▽≤)
そして、今年の目標は？公私共に充実させたいために、色々と優先順位を見極めながら実行したいなぁと考えています。皆さんはいかがでしょう？
挑戦してみたいこと、達成したいこと、いくつありますか？
夢の実現のために、まず何をして…と、考える時間、持てましたでしょうか？(*^~^)
ぜひ今度聞かせて下さいね！
今年も『えいよう通信』を宜しくお願い致します。

小林

