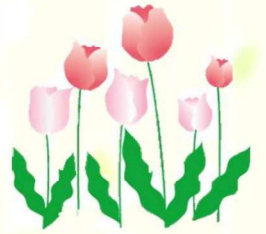


2026
春号

ベテル三番町 クリニックだより



魚釣りの勧め

「一日幸せになりたかったら、酒を飲みなさい。」

「一週間幸福でいたかったら、結婚しなさい。」

「一生幸福でいたかったら、釣りを覚えなさい。」

という有名な中国の古諺ふることわざがあります。みなさんもお存じではないでしょうか！

古今東西、多くの人が釣りに惹かれてきました。かく言う私も週末は、釣りを楽しんでいます。

愛媛県は釣り好きにとっては最高の環境です！ご興味あれば是非釣りにいかれることをお勧めします。

まずは、趣味として釣りが持つ「メリット」から、お話しさせていただきます。

【釣りのメリットと効果】

- ① 釣りの魅力は、やっぱり「自然の中で癒される」ことだと思います。水面を眺め波の音を聞き釣り糸を投入していると、日常のゴタゴタが消え頭の中が整理される感覚があります。実際、釣りをしている時は脳からアルファ波が出ている状態になりやすいと言われていて、メンタルヘルスの良い影響を与えてくれるようです。自分にとっては日々のルーティンから解放される、大切な「セルフケア」の時間になっています。
- ② 試行錯誤して釣れた時の「やった！」という感覚は、自己肯定感を高めてくれます。昨年は、仕掛けやラインを工夫して80cmを超えるブリを釣った瞬間、大人げもなくはしゃいでしまいました。
- ③ 新鮮な魚を食べられるのも釣り人の特権です。自分でさばいて食べる味は格別です。
- ④ 釣り場で偶然一緒になった人と新しいコミュニティが広がることもあります。LINEで繋がって情報交換しています。釣りの良いところは、実利的な喜びだけでなく精神的な安定も幅広く満たしてくれるところです。



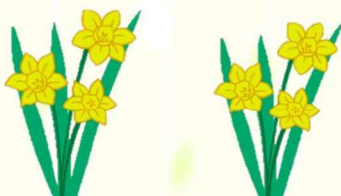
【デメリット】

日焼け。昨年はうかつにも日焼け止めを塗り忘れ、たった1日の釣行で真っ黒！特に夏場の釣行には帽子・サングラス・日焼け止めは必須です。

最後に釣り名言

「魚釣りという病気は死ぬまで治らない難病であると共に人生という難病を治療する特効薬でもある」

ロイ・キリーク



ベテル三番町クリニック 事務長 磯部勝弘

お誕生日おめでとうございます！



12月、1月、2月生まれの

たくさんのご利用者が

お誕生日を迎えられました！

※写真はご本人の許可を得て掲載しています。

デイでの活動紹介

年末にはクリスマスツリーを飾って、忘年会、折り紙でお正月用のしめ縄、クッキングで皆さんと苺のケーキを作りました。一月には干支の置物を作りました。



ベテル農園便り

春に向けて
お花が少しずつ
にぎやかになっていきました。



リハビリテーションはじめてます

ベテル三番町クリニック

リハビリやっています！

リハビリに興味のある方は
お気軽にスタッフまでご相談ください



介護保険証を
持っている



当院 2~3階の
通所リハビリテーシ
ョン利用できます



担当のケア
マネージャーに
ご相談ください



受診の際、医師に
リハビリの希望を
お伝えください

医師がリハビリを必要と判
断した場合、外来リハビリ
を実施することができます

お問い合わせ

医療法人聖愛会
ベテル三番町クリニック
通所リハビリテーション
☎089-935-7745 (月~金 9:00-17:30)
担当：村上・安永

お一人おひとりにあった
リハビリを提供します



※ベテル三番町クリニック
の院内にお知らせを掲示
しています。
興味のある方はお気軽に
ご相談ください。



※今年も幸福の木（ドラセ
ナマッサンゲアナ）の花が
咲きました。



※今年も松山市医師会主催のボウリング大会に
ベテル三番町クリニックから4人が参加しました。
残念ながら賞品はもらえませんでした。



医療法人 聖愛会

ベテル三番町クリニック&通所リハビリテーション

〒790-0003

松山市三番町3丁目4番地12

クリニック TEL 089-941-1610

FAX 089-945-8607

通所リハビリ TEL 089-935-7745

FAX 089-935-7749

