

♪灯りをつけましょ、ぼんぼりに♪弥生3月。寒暖の差が大きいこの季節、体調には気をつけましょ。



1月は「行く」、2月は「逃げる」とはよくいったもので、はや3月です。そろそろ温かくなってきたかなあ、とおもっていると、ひな祭り寒波が、の音が聞こえます。体調には要注意ですね。先日、ふと世界に繋がってる場所に行きたくなって関西空港を訪れました。国際線の出発は4F、とエレベータを上がると・・・そこには笑顔、笑顔。そう、しばらくそのはじけた笑顔の中に身を置いていると何やらしあわせな気分になりました。幸福のお裾分けですね。

### 【ニュース】

#### 1. 診療日の変更をお知らせします

3月7日(金曜日)夜診 三谷休診 巽代診

(なお、午前診は通常通りです)

#### 2. 肺炎球菌ワクチンのこと(再掲示)

肺炎球菌による肺炎を予防する唯一の方法がワクチンの予防接種です。堺市在住の75歳以上の方は、3,500円で受けることができます。それ以外の方は6,500円です。有効期間は5年間、予約を受けつけていますので、窓口にお問い合わせください。

#### 3. 特定健診のこと(最終掲示)

今年度の特定健診の期限が迫ってきました(3月末です)。「まだまだ時間があるわ」と、引き出しの奥の方にしたままになっていませんか?お電話でご予約をいただき、受診票と健康保険証をもって、窓口にお急ぎお越しください。

### 【ミタクリスタッフの新年度の抱負 その3】

**山内牧子**：今年より、“ちぐさのもり”の木曜日も担当することになりました。今までよりも、色々な方々からミタクリとちぐさのもりが身近に感じていただけるように頑張りたいと思います。まだまだ勉強不足ですが、学びながら努めたいと思っています。日々、お会いする皆さまに成長させていただいてることを実感しています。

**石川査千子**：昨年は、ミタクリで仕事をさせていただくことになり、さらに“ちぐさのもり”プロジェクトに関わらせていただき、私にとって大きな転機、素晴らしい出会いの年となりました。今年も、“ちぐさのもり”の本格始動にあわせ、ますますチャレンジ精神をもち、初心の喜びを忘れず、明るく楽しく仕事をさせていただきたいと思いません。昨年末のオープンより、多くの方々が“ちぐさのもり”に来てくださり、いろいろなお話をしたり、また、「ええ活動やね!応援するよ!」と励ましの言葉をいただいたり、本当に嬉しく思っております。今年も多くの方との出会いを楽しみにしております。ミタクリの受付、また、ちぐさのもりにおりますので、ぜひお声をかけてください。診察の帰りやお買い物についてなど、気軽にちぐさのもりにもお立ち寄りください。

### 【ミタクリ歳時記 百舌鳥古墳群を考える】



2/1～3/22まで、大阪大学総合学術博物館では、第17回企画展「野中古墳と「倭の五王」の時代」が開催されてます。友人の博物館のスタッフ、伊藤謙先生に先日ご案内していただきました。藤井寺市にある野中古墳は、百舌鳥・古市古墳群に含まれる方墳で、伝・応神天皇陵とされる誉田御廟山古墳の陪塚(ばいちょう)の一つです。ここから出土した11領の鉄製の甲冑(よろい・かぶと)は、わが国随一の出土量を誇ります。2～3世紀にみられる祭祀のための銅器ではなく、鍬(やじり)や刀など、戦いに必要な鉄器が発掘されたことは、河内の地のルーツを知る上で重要です。この百舌鳥・古市古墳群が造営された4世紀、鉄器を鑄造する技術を持った人たちが集落を形成していたわけですね。「日置荘」の由来は「火吹く」「火置く」で、ここも鍛冶場集落の存在が示唆されます。鉄砲や刃物といった鉄器が堺の伝統技術になっている背景が、実は伝・仁徳陵を初めとする巨大古墳が次々に築かれた時代にさかのぼることを知ったかつての古墳少年は、いま興奮を禁じ得ません。

アクセス：阪急宝塚線「石橋駅」下車、徒歩10分

【欣子先生の診察室だよ】



お正月のお餅の時期が過ぎ、ハッサクなどの柑橘類が最盛期です。そしてこれから来るのが・・・イカナゴのくぎ煮！！春を感じるのは良いですがどうしても“ごはんがススム君”になってしまい血糖値はうなぎ登り。どうか白ごはん1杯にとどめてくださいね。お豆腐の上に紫蘇と一緒にのっけるのもいいでしょう。春はどうしても進級、就職のお祝いの席が多くなりますので上手に外食を楽しんでください。具体的には管理栄養士による指導で、食事

の選び方も教えてもらいましょう。今月は、特に”今日一日の糖質・カロリーを計算しましょう！”をテーマにしたいとおもいます。いつもの「今日一日の食事」を記録するか、デジカメ・スマホで写真をとってきてください。ええかっこ、しないでね！みなさんの「正直な姿」をチェックしてもらうことが大切です。案外、食べたらあかんから・・・とお肉やお魚を控えすぎてて、採血してみたら低タンパク！あなた、太ってるけど栄養失調やん、というケースもありますよ。

\*\*\*\*\*

さて、1月6日に開設した「みんなの応援室“ちぐさのもり”」ですが、みなさん訪れてくださいましたか？<鳥の巣ギャラリー>では手作りの作品がずらり。みんな、こんな特技があったのね～と驚きます。売上の一部はちぐさのもりの運営に役立たせていただいておりますので見るだけでもお越してください！お昼ご飯時は私たちも利用する日があります。「白衣脱いたら先生若いな～」とか言われながら一緒にごはん食べてます。診察室ではできないようないろんな話をきかせてもらって。お多福さんの右隣、おくのさんの左隣なので、どちらからでも食事オーダーができます。<ことりの学校>では絵手紙、カイロケース作り、切り絵などの手芸から、高血圧と食事、訪問看護ってなに？、認知症介護経験者のお話などためになる講座まで開催させていただきました。無料介護・生活・薬・看護相談室は実はこのあたりでは有名な！方たちばかりなんですよ！私と三谷が直接お会いしてこの人なら～と思われる方に、厚かましくボランティアで！お願いしておりますので安心して相談ください。とは言っても、なにぶんまだ準備不足で、告知期間が短いなどで「え？そんなん知らなかった～」と言われること多く（汗）、Facebookでは一生懸命アナウンスしておりますので“ちぐさのもり”で検索して下さって、いいね！を押して頂ければ定期的にニュースが入ります。「ケイタイなんかよ使わんわ」という方々に、これからどうお伝えするか、皆で考え中ですので少々お待ちください。春休み期間（3月末から4月あたま）は子供企画も考えています。ちぐさのもりは赤ちゃんからシルバーまで誰もが利用できるのが大切と考えています。こんなんして欲しい！という声、是非お待ちしております。

【外来担当医一覧 2014年3月現在】 予約電話番号：072-260-1601

診察受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 (9:00-11:00)	巽	三谷	巽/三谷	巽	巽/三谷	三谷
午後 (14:00-16:00)	巽(予約)	巽(往診)	巽(予約)	巽(往診)	巽(予約) 三谷(往診)	
夜診 (16:30-18:30)		三谷	三谷		三谷	