

お彼岸以降、朝夕がめっきり寒くなりました。カゼの方が増えてきましたよ！

すみきった秋空、さわやかな空気に包まれますと食欲も自然に増しますね。秋の食物はおいしいものが多いようです。しかし「少食は長生きのしるし」といわれます。過食には注意してくださいね。食養生が何よりも大切です。さて大阪管区气象台によりますと、10月の天気は数日周期で変わり、上旬は気温が平年に比べかなり低くなる見込みだそうです。まだ半袖の方もたまにおられます。だんじりで熱気ある毎日かとは思いますが、朝夕の気温は相当下がっています。粘膜の乾燥からカゼをひきやすい身体になっています。うるおいを大切に！

【ニュース】

1. 診療日の変更をお知らせします。

10月7日・8日（金曜日・土曜日） **外来休診**
鳳地区だんじり祭りによる恒例の休診です

2. 肺炎球菌ワクチンの予防接種について

秋を迎え「寒いね、肺炎になったらどうしよう」と不安に思われる方も多いことでしょう。肺炎の原因の第一位がこの肺炎球菌です。1回の接種で5年以上免疫が持続するという報告があり、65歳以上の方、糖尿病や腎臓・心臓・呼吸器などの基礎疾患をお持ちの方にお奨めです（6500円）。また、前回の接種から5年を経過した方も、再接種が可能です。詳しく

3. 栄養指導を受けておられるみなさんへ

管理栄養士としてミタクリ開設以来がんばってくれた岸本さんが、9月15日をもって退職されました。今後の新しい人生でのご活躍を期待したいと思います。さて、栄養指導を受けておられた皆さんにはご迷惑をおかけしますが、私たちがバトンタッチを受けて形を変えて継続させていただきます。よろしくお祈りしますね。

【川柳投稿コーナー】

鈴虫が 秋波を送る 華厳寺 （フーさん）

うつくしい川柳ですね ころろに響きます

愛の糸 つむぎ続けて 折れた針 （のんさん）

しっとり情感が漂います 余韻もね・・・

【ミタクリ歳時記 運動会が盛んです】



幼稚園や保育所をはじめ、小・中学校では運動会が盛んです。子どもたちの元気な声が秋空に響いて、とっても楽しそうです。運動会は、みんなが集まって競技をするわけですから「競い合う」という性質は当然生まれます。しかし、基礎的な「体力」と「ころろ」の情操を身につける目的があるはずで、昭和初期の体育は、当時の軍国主義のなかで要求される「体力づくり」のみでした。国民みんなが幸福に生きる喜びにつながる健康づくりではありません。運動会

も「勝ち負け」だけでした。運動によって得られる「健康」が、社会的にどういう意味があり、またどう生かされるかを明らかにしておく必要があるでしょう。身体の発達一方で、不健康な子どもたちが増えています。一般に青少年の健康・体力については、高い関心があります。「体育」を重視することは大切なことでしょう。しかし、学校教育として体育をなぜ重視しなければならないのか、という基本的な問題ははっきりさせておきたいものです。体を鍛えることによって丈夫になることはよく知られています。鍛錬によって、体のなかの様々な器官の潜在的な働きをそれぞれ高めることができ、丈夫な体になります。体力づくりは、まず運動に親しむことです。たまにスポーツをするのではなく、普段から続けることが大切です。しかし、運動に親しむこと以前に、子どもたちの能力、個々の機能に見合った具体的な指導が大切になります。一人ひとりの子どもにゆきとどいた体育指導です。運動会は、こうした考え方を基礎として、運動が自然にみんなのものになり、心身ともに丈夫な体がつくられることを目的とした上でおこなわれるべきでしょう。徒競走で順位を競うだけでなく、ダンスやピラミッドなどは、友人との協調と連帯という、すばらしい未来の社会を築きあげる心につながると考えています。

【本年度のインフルエンザワクチン予防接種について（現在、予約を受けつけています）】



今年もインフルエンザ対策が必要な時期を迎えました。秋から冬にかけては、インフルエンザの流行期です。流行を防ぐには、「うつらない・うつさない」ことが大切です。手洗い、うがい、咳エチケット、必要時のマスクの着用など、感染防止を心掛けてください。予防接種の実施内容をお伝えします。昨年、猛威をふるった新型インフルエンザのワクチンが一株加わりました。ご予約をいただき、できるだけ早い目に接種して備えましょう。

実施期間（堺市の助成期間と同じです）：平成 23 年 10 月 21 日（金）～平成 24 年 1 月 31 日（火）

ワクチンの種類：今年も季節性のワクチンと新型のワクチンが一体化された混合ワクチンです。

尚、本年度は供給本数が少ないとのことです。ご希望の方は、なるべく早くお申し込み下さい。

当院での費用（自己負担額）は次のとおりです。

- 1) 堺市在住の 65 歳以上の方 もしくは 心臓、腎臓、呼吸器の機能が免疫機能に、身体障害者手帳 1 級程度の障害のある 60～64 歳の方 → 接種回数 1 回 自己負担額 1,000 円
- 2) 13 歳から 64 歳以下の方 → 接種回数 1 回 自己負担額 2,500 円
- 3) 堺市以外にお住まいの方 → 接種回数 1 回 自己負担額 2,500 円

※当日は健康保険証など年齢確認できるものを持参してください。

〈費用負担の軽減について〉

堺市在住の 65 歳以上の方で生活保護世帯に属する方は受給者証など証明できる書類をお持ちであれば無料になります。また市民税非課税世帯に属する方につきましても保健センターへ手続きをして発行していただいた無料受診券をお持ち頂ければ自己負担金が免除されます。（必ず接種日前に手続きして下さい）

【大腸がん 無料検診のお知らせ】

平成 23 年度（2011 年度）より、大腸がん対策が講じられることになり、ある年齢の方々に対する「大腸がん検診無料クーポン配布」が決まりました。この施策により、平成 22 年度（昨年 4 月 2 日～今年の 4 月 1 日までの間）に 40 歳、45 歳、50 歳、55 歳、60 歳になった方には「大腸がん」無料検診を受けていただくことができます。

尚、対象者の方へは、大腸がん検診無料クーポン券が堺市から送付されます。

クーポン券の有効期限は平成 24 年（2012 年）3 月 31 日までです。

詳細につきましては、受付でご相談下さい。

【外来担当医一覧 2011 年 10 月現在】

予約電話番号：072-260-1601

診療受付時間	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 (予約)	巽 (往診)	巽 (予約) 三谷 (往診)	
夜診 (16:30-18:30)		三谷	三谷		三谷	