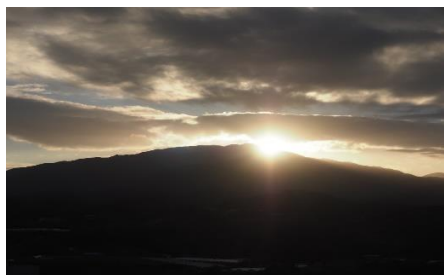


あけましておめでとうございます。2018年は戊戌（つちのえいぬ）年、今年は（こそ）、夢と希望がいっぱいにあふれた一年にしよう！と新年を迎えられたことと思います。どうぞよろしくお祈りしますね。



「明けましておめでとうございます。旧年中は何かとお世話になりましてありがとうございました。本年も何とぞよろしくお祈りいたします。」お正月の朝、家族同士でびしっと背筋を伸ばしてご挨拶する、それは新しい年への意欲をかき立てる貴重な場でした。「年が改まるということ」日本では、古くから季節の節目に御霊祭（先祖を奉り、家内安全と五穀豊穡を祈願する習慣）があり、特にお正月は神の祭りごととして盛大に行われてきました。

【金剛山からの初日の出 三谷撮影】 さて、正月の歌として有名な大伴家持の「新しき年の始めの初春の今日降る雪やいや重（し）け吉事」は万葉集最後の歌としても知られています。因幡国（現：鳥取県）に国守として赴任していた天平宝字三年（759年）正月一日に詠んだ歌で、鳥取を第二のふるさととする私にとってもなじみ深い歌です。皆様にとり、今年が素晴らしい一年になりますよう、お祈りしています。

【ニュース】

1. 診療日の変更をお知らせします。

1月19日 巽 午後休診（三谷は通常）

2. 骨そしょう症の検査の日程

1月は23日（火曜日）午前です。前回の検査から4ヶ月、間が空いていれば再度受ける事が出来ます。ふるってお申し込み下さい。

3. インフルエンザワクチンについて（お待たせしました）

実施：平成30年3月末（市からの助成期間も、平成30年3月末まで）

堺市在住の方の場合、年齢によって自己負担額が異なります（11・12月号参照）。また非課税世帯の方は、窓口にお問い合わせ下さい。

4. 堺市立総合医療センター 織田舞（おりたまい）先生の研修

1月15日から、地域医療の研修に来られます。先生も、来年度以降、引き続き医療センターで産婦人科医として仕事をされます。皆さんよろしくお祈りしますね。

【ミタクリ歳時記 家原寺のこと】



年が明ければ受験シーズン本番、受験生のみなさんは最後の追い込みにかかっておられることと思います。かせなどひかないよう体調管理には十分注意してください。さて、ミタクリからほど近いところにある家原寺（えばらじ）は「智慧の文殊さん」として知られます。かつては、境内の壁や柱にチョークで願い事を書いたことから、別名「落書き寺」ともいわれていました。現在は、寺の白いハンカチに願い事を書いて本堂に貼りつけていきます。

奈良時代、行基（ぎょうぎ）菩薩（668年～749年（天平21年））が誕生した地で、行基建立寺院の第一号ですが、行基が建立したといわれる四十九院には含まれず、別格扱いになってます。行基は、知識結とも呼ばれる新しい形の僧俗混合の宗教集団を形成して近畿地方を中心に貧民救済・治水・架橋などの社会事業に活動しました。家原寺の境内は2万坪に及び、智慧の文殊様を本尊（本堂）とし、池を配置、開山堂、行基塚、納骨堂、本坊、宝物庫、経蔵、薬師堂、地藏堂、鐘楼堂、弁天堂、不動堂、山門、塔、中寺、新四国霊場、動物供養堂を配置し、伽藍を形成しています。毎年一月最終日曜日の「大とんど」は有名です。とんど焼きは小正月の火祭り行事で、正月の松飾り・注連縄（しめなわ）・書き初めなどを家々から持ち寄り、一箇所に積み上げて燃やし、勢いよく天に向かう巨大な炎に無病息災を祈願します。今年は28日です。みなさん、お散歩がてら出かけてみませんか。

【欣子先生の診察室だより】



あけましておめでとうございます。

昨年はブータンで「幸せとは何か」を考え、マインドフルネスで「すべて
は自分の受け止め方である」ことを体感した1年でした。そして「ライフハ
ルスデザインプロジェクト」としてアラフォー世代の健康づくりを試みた
り、早稲田大学の「医学を基礎とするまちづくり」の農村医療ツーリズムに
も参画しました。私たちはクリニックで“病氣”になってしまった皆さんに

健康保険を使って医療をするわけですが（健康保険では予防医療は認められていません）、それでは遅いと思
っているのです。病気になる以前の「未病」を治したい、そこにどうアプローチできるのか、まち医者に向
かっているのか、そして治すだけではなく人を元気にし、町全体も元気にするにはどうすればいいのか、多くの
の異業種のかたと知り合い、いろんなヒントをいただいたと思っています。特に、奈良県の宇陀市でアラフ
ィフ世代女子対象の農村医療ツーリズムでは大きな収穫がありました。現地の野菜や薬草でつくった食事を
いただき、当帰の根を掘る作業を手伝い、アロママッサージをしたり地域の歴史を聞きながら薬草を探しな
がら農村を歩く1泊2日でしたが、参加者の多くが元気になっています。正式な解析はこれからです
が、“自然が人を元気にする”のは実感としてあったので、これを機会に以前からの夢である山を買って？薬
草園をつくる計画進めたいです笑！（もうずいぶん前のミタクリ通信に書いたのですが「いつできんの？は
よせな私死んでまうやん」と患者さんから言われたことを思い出しました。もはやオオカミ少年ですね（笑）

さて、新年の誓いを立てるために初詣として開口神社へ。初めて訪れましたが、海の神様なんですね。竹
ノ内峠を通過して奈良に通じていた竹ノ内街道の西端にある開口神社のあたりは昔は港だったのです。三国ヶ
丘高校や泉陽高校もともとはここにあったとのことで、時代時代で多くの人が行き来した歴史を垣間見まし
た。そして参道としての山之口商店街をとおって堺戎で有名な菅原神社へ。ここも初めてでしたが、境内の
中になんと少彦名を祀った薬祖神社があるではないですか！少名彦さんは医業の神様ですが、道修町にある
のだけだと思っていましたが堺にもあるとは！そしてここは日本最古の薬祖神社とのこと。いつも忙しく目
的地へ最短で移動する効率第一の生活ですが、こうやってゆっくりと歩いて見て回ると、普段見逃している
大事なものが見えてくるのですね。マインドフルネスの歩く瞑想（本当にゆっくりと歩く、足を挙げた時の
筋肉の動きや着地した時の足裏の感覚などを味わう瞑想）でも、自分の体を前に進めるのに無意識でこんな
にも自分の体が協調して動いてくれていることに感動したのですが、まさに同じような大発見でした。今年
は生活のスピードをゆるめ、「いまここ」に意識をむけて一瞬一瞬を大事に生きることにします。

【外来担当医一覧 2018年1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 米本	三谷	巽/三谷	巽	巽/三谷	三谷
午後 (14:00-16:00)	巽(予約) 米本(訪問診 療)	巽(訪問診 療)	巽(予約)	巽(訪問診 療)	巽(予約) 三谷(訪問 診療)	
夜診 (16:30-18:30)		三谷	三谷		三谷	