

みなさまのミタクリは12年目に入りました。いつもありがとうございます。気がつけば、季節は晩秋へ・・・ついこの間まで「暑い、暑い」と言っていたのに、もう「朝夕は寒くなりました」が挨拶ですね。



《京阪電車HPより もみじのトンネル》

ミタクリ記念日のこの時期は、二十四節気の霜降（そうこう）、しかもその末候にあたります。「楓（もみじ） 蔦（つた） 黄ばむ」次第に街は色づいてきました。紅葉、あるいは黄葉とも呼ばれます。「このたびは 幣（ぬさ）もとりあへず手向山 もみじの錦 神のまにまに」菅原道真が宇多上皇の旅にお供したときの歌ですが、八百万（やおよろず）の神々が万物に宿るといわれるこの国、神に捧げようと思うほど色とりどりのもみじはそれほどどうつくしいわけですね。

【ニュース】

1. 診療日の変更をお知らせします。

今月の休診・診察医の変更はありません。

尚、年末年始は 12月28日（金）午前まで、29日（土）から1月4日（金）までお休みとさせていただきます。よろしくお願いいたします。

2. 川柳コーナー さすがにこの話題でした！

危機管理 いつものパターン 想定外（わかる）
西の方の事だと言って懇親会
風水害 都会の人にはピンと来ず

【ミタクリ随筆 「勉強、好き？」】



（ルイ・アラゴン）

皆さんは、「勉強しいや！」を学校やお家で何回言われてきましたか。そして、子どもさんたちに何回言ってますか。そもそも、勉強って何のためにするのでしょうか。刻苦勉励（こっくべんれい）という言葉があるように、とかく勉強にはすごく苦勞して・・・というイメージがつきまといまいます。本当でしょうか。私は、就学期の方が来られると、「勉強好き？」ってよく聞きます。判でついたように、返事は「きら～い」。うーん、勉強を嫌いにさせたらあかんねんけどなあ。

私たちには、普通に毎日学びがあります。なんでこうなるんやろう？本当はどうなってるんやろう？中学や高校で学んだことが直接生活に役立つことは少ないですが、「考える→調べる→身につける」ことで豊かな日々を送ることができます。そう、勉強をするということは、幅広い知識を身につけるだけではなく、「自分の考え」を作りあげることにあります。ストレス軽減はいろんな角度からものがみれること、に尽きます。ですから「ぼくの考え、わたしの考え」を培ってないと、「考え」ではなく「気分・感情」で簡単に揺さぶられてしまいます。ある有名なゲームのプログラマーの方は「勉強した人はゲームの世界に取り込めない。ゲームは気分・感情に働きかけて制作するから」とおっしゃってました。彼らは、徹底的に心理学を学ぶそうです。どうしたら楽しめるか？は、すべて気分・感情ベースなんですね。

勉強は人生を楽しくするはずですが、残念ながら現実には「競争」の材料になってます。そもそも試験は「答えのある世界で、いち早くそこにたどり着く」能力を競うものです。単にそれだけなんですね。点数がとれることは必要かも知れませんが、でも本当の勉強は、楽しく「なるほどなあ」を実感することです。目標を見失いそうになったとき、ルイ・アラゴンの詩に出会いました。「教えるとは希望を語ること、学ぶとは誠実を心に刻みつけること」「ぼくは、わたしは、勉強が好き！」胸を張って子どもたちが言える社会をつくっていきたくたいです。勉強の本来の意味を語って・・・

3. インフルエンザワクチンの接種が始まりました

実施：平成30年10月22日（月）～平成31年3月末（助成期間は平成31年1月末まで）

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（接種日時時点）
自己負担額 1,500円
- 2) 13歳から64歳以下の方および堺市外の65才以上の方 → 接種回数1回 自己負担額 3,500円
- 3) 3歳から13歳未満の方 → 接種回数2回
1回目、2回目ともに 3,500円

なお対象の方で、市民税非課税の方は自己負担金が免除です（介護保険料納入通知書を窓口にご提示ください）。

【ヤギの由無し事（よしなしごと） 米本千春】



みなさんのお誕生日は何月何日ですか？ この11月1日はミタクリの11歳の誕生日です。その頃みなさんはどうされていたでしょう。私はまだひよっこの呼吸器内科の医者でした。そんな時にミタクリが産声を上げていたと思うと、なんだか不思議な気がします。自分自身もミタクリで1年ちょっと経っただけですので、これからミタクリと、みなさんと、一緒に年齢を重ねていきたいと思います。

11月1日は「犬の日」でもあるそうです。鳴き声のワン(1)ワン(1)ワン(1)からとったとか。私はヤギ以外の動物も好きです。ネコも好きですが、どちらかと言うとイヌ派です。[ミタクリ 2018年5月号にヤギのお話あります]

先日、ミタクリの会議で災害の時の話をしました。みなさんからいただいたご意見をまとめてみるといろいろ気付くことができました。被災した！ えらいことやった！ またそうでなくても何かみなさんに影響があったのではないのでしょうか。ミタクリでは停電した2日間、電話が通じず、ご迷惑をおかけしました。電気。。。大事ですね。電気がなくても何とかなる対応を考えないといけません。懐かしの黒電話は電気が止まっても使えます。電話線から少し電気が流れているからです。それで停電でも電話線と電話局が無事なら通話ができます。今どき黒電話！？ 売ってるの？ と私は思いましたが、調べてみると今はいろいろあるんですね。【写真は参考です。どんな環境で使用できるかなど保証はできかねます…】

また、ご自宅で過ごすために、医療機器を使っている方はヒヤヒヤされたと思います。あの災害の中、道がひどいことになっている中、たくさんの地域のスタッフの方が動いてくださいました。お一人暮らしで動けない状態の方のお宅には、あの日もヘルパーさんが食事を作り、駆けつけてくれました。酸素を吸う装置の業者さんは、あちこちのお宅を回り続けてご自宅に帰ったら深夜。その後も呼ばれて奔走されたそうです。もちろん訪問看護師さんやケアマネージャーさん、その他みなさん、ありがとうございました。

個人的にはアウトドアグッズが役に立つかと思っています。水を入れたら食べられる食品、ガスバーナー、ミニライトやヘッドライト、保温シート、携帯トイレほかいろいろあって、ショップに行くと楽しいです。電気などのライフラインが途絶えても、慌てずに済む心づもりをしておきたいものですね。

【外来担当医一覧 2018年11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 米本 | 巽/三谷 | 巽 米本 | 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) 三谷(訪問診療) | 巽(訪問診療) | 巽(予約) 米本(訪問診療) | |
| 夜診(16:30-18:30) | | 三谷 | 三谷 | | 三谷 | |