

明けましておめでとうございます みんなの応援室“ちぐさのもり”もスタートです



2014年元旦 いいお正月を迎えられましたか。さて、昨年末に、鳳本通商店街との共同企画、みんなの応援室“ちぐさのもり”を開設しました。商店街を、鳳を、そして地域に集うみなさんの応援ができれば、と考えています。第1週目より、不妊・不育に悩む女性のためのコウノトリの会や無料医療相談室、座ってできる体操教室などをスタートさせました。今後の企画も盛りだくさんです。ミタクリ通信には随時掲示していきたいと思っております。本年も、どうぞよろしくお願いいたします。

【ニュース】

1. 診療日の変更をお知らせします
今月の休診の予定はありません。

2. インフルエンザの予防接種のこと（最終）

【料金】 一般一回2,500円

堺市在住の65歳以上の方 1,000円（1月31日（木）まで）

【接種回数】 13歳未満の方：2回 13歳以上の方：1回

私たちの新年の抱負（その1）

三谷 和男（みたにかずお）：昨年は、ちぐさのもりで多くのすてきな方とつながることができました。今年は本業でもある生薬の栽培に着手したいと思います。奈良の当帰（とうき）、鳥取の黄連（おうれん）・浜防風（はまぼうふう）・・・わたしのゆめ・・・Made in Japanの生薬で診療ができれば！

巽 欣子（たつみよしこ）：今年は自分の信念にしたがってやりたいと思うことをやっています（いつもか?）！小鳥食堂の始動の年です。去年こっそり準備を積んでいましたのでこしはそれをカタチにしたいと思います。

幸山 弘子（こうやまひろこ）：頭も体も日々進化（老化?）している私ですが、今年もスタッフの方々に助けていただきながら、みなさんの健康を守るお手伝いができるように頑張りたいと思います。オフは野菜作りを思い切り楽しみます。

山崎 聡美（やまさきさとみ）：2013年は、ミタクリの環境に慣れることや、看護業務を覚えることに必死で、皆さまとゆっくり会話する余裕がありませんでした。2014年は、皆さまに名前を覚えてもらい（もう、よく知ってますよの声あり）、皆さまのお顔、お名前の他にどんな趣味をもっておられるかなど、いっぱい知っていききたいと思います。病気のことだけでなく、いろいろなお話をしましょうね。

田中 真樹子（たなかまきこ）：皆さま、良い新年を迎えられたでしょうか。今年ミタクリ第二章って感じで、新しい取り組みがはじまっています。一層、お役に立てるようにがんばりますので、どうぞご愛顧下さい。もちろん、クリニックでも今まで通り安心して来ていただけるように、元気いっぱい、笑顔でお迎えしたいと思います。昨年、個人的に掲げた「運動の目標」がいくつかありましたが、まだ **Wii-Fit** を購入するにとどまっています。しかし、今年これを活用してフットワーク軽く動けるようにしたいと思います。もうダイエットは必然です。ご期待下さい。

辻阪 日恵子（つじさかみえこ）：2014年は40代最後の年。年始めの「走ろう会 マラソン大会」で足を故障するというアクシデント。日ごろの練習不足から、「継続は力なり」を学びました。ポチポチでもいい！継続することに再度挑戦したいと思います。NHK大河ドラマ軍師勘兵衛の影響ですが、日舞で習った「黒田節」を舞えるように、これもまた努力ですね！元氣になれたことの感謝を忘れず、ミタクリでも、ちぐさのもりでも、元気いっぱい、笑顔いっぱい頑張ります。

金森 昌子（かなもりまさこ）：ミタクリに入社して3月で1年になります。いつまでも初心のころを忘れずに、患者さんのお名前を早く覚えて、明るく笑顔で居心地のよいクリニックを目指したいです。私は口下手ですが、去年よりもできるだけ多くの患者さんとコミュニケーションがとれるように頑張っていきたいです。

青井 幸子（あおいさちこ）：ミタクリの仲間に入れていただいて、3月で一年になります。昨年は、初めてのことや覚えることがたくさんあって、下を向いてがんばっていたように思うので・・・今年は、前を見て、周りを見て、皆さんの顔を見て、今の私にできる精一杯+（プラス）その一段上を目指してがんばっていきます。ミタクリの受付で。ちぐさのもりの番人として。個人的なことでは、①面倒くさがるの解消（特に料理と掃除）②時間の有効活用（もっと読書を）③10kmマラソンを3回以上走る（昨年を超える!）です。

みんなの応援室『ちぐさのもり』 始動

〒593-8324
堺市西区鳳東町1-49
TEL 090-6731-4056

応援室って？

老若男女関係なく、安心して「ホッ」とできるスペースを作っていきたいと思っています。
みんなの応援室では、一人でも多くの方がイキイキと幸せに暮らすことができるよう応援し、チャレンジの場を提供していきたいと思います。
一緒につながりや支えあいの輪を広げていきませんか。

応援室の名前の由来

「学校にある保健室のように、健康の相談はもちろん、暮らしの中での困りごとや疑問について相談したり、ちょっとしんどい時に立ち寄ることができる場所がほしい。」
そんな思いが、このプロジェクトを始動するきっかけになりました。
相談室の名前を決める時、小鳥達が集まる大きな木、誰もが集まりたくなる広場、つながる輪、紡ぎ、そんなイメージが次々にあがりました。そして、一番大切な地域との信頼関係。
みんなで、話し合いながら辿りついたのが、大鳥神社に古くから伝わる『白鳥の伝説』。
伊勢で病死したヤマトタケルノミコトが、白鳥となり降り立った地に一夜で樹木が生い茂り森になった。
その森を『千種の森』と名付けて、建てた神社が大鳥神社と言われています。
私たちは鳳の地で、みなさんと癒しの空間を作り上げていきたいと考えています。



どんなことをやってるの？

1. 開所日は、スタッフやボランティアが常駐しています。

- * 健康や福祉の事など暮らしの中での困りごとはありませんか？
お話をうかがい、わかる範囲で相談窓口などを紹介します。
- * 健康チェックのお手伝いをします。
運動不足でお困りでは？商店街の散歩をおすすめいたします。
自分の血圧を知っていますか？無料で測定いたします。



2. 医療・栄養・福祉・行政などに携わる方が、無料相談窓口を開きます。

- * 不定期になりますが、事前にお知らせいたします。



3. 共通する悩みや、問題について話し合える交流会を開きます。

- * 介護や子育てに関わる悩み・不妊症の悩みなど、共有しあえる場がほしいと思ったことはありませんか？
一人で悩まずに参加してみませんか。



4. 小さな寄り合い教室を開きます。

- * ご自分の特技を発揮した教室を持ちたいと思ったことはありませんか？
応援室でチャレンジできるようお手伝いいたします。



5. 鳥の巣ギャラリー

- * 趣味で作った作品などを商品とした、お店を持ちたいと思ったことはありませんか？
- * ご自分の作品を、多くの方たちに見てもらいたいと思ったことはありませんか？
応援室でチャレンジできるようお手伝いいたします。

※その他いろいろイベントを考えていきたいと思っています。