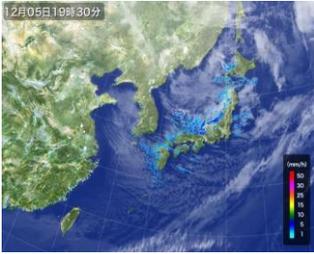


今年も早、師走。毎日慌ただしいと思いますが、年末年始、ひとつ皆でゆっくり過ごしてみませんか？



気象衛星（12月5日19時30分）

【ニュース】

1. 診療日の変更をお知らせします

今月の診療日の変更はありません。

なお、年末年始の休暇は、12月29日（月曜日）
から1月3日（土曜日）までです。

2. 川柳コーナー

選挙戦 馬脚出せ出せ 馬の骨（歩けおる爺）

14日は衆議院議員選挙の投票日です。棄権せず、ぜひ行きましょう。

ミタクリのちぐさのもりに来てごらん

こころ安らぎ なやみ遠のく

そうやっていただけると私たちも元気です

3. インフルエンザワクチンについて（再々掲）

実施：平成26年10月21日（火）～平成26年3月末（助成期間は、平成27年1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（10・11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. 肺炎球菌ワクチンについて（再掲）

堺市在住の65歳以上の方は自己負担額4000円で接種できます。非課税世帯の方は、窓口にお問い合わせ下さい。

5. 骨そしょう症対策！ 骨密度測定について

今回は平成27年1月20日（火曜日）です。検査時間は5分ほどです。窓口でご予約下さいね。

【ミタクリ歳時記 高倉健さん追悼】



先月、高倉健さんの訃報に接した。なぜか全身から力が抜けるのを感じた。なぜだろう？私は、ひとりの人間として彼の生き方を尊敬していた。健さんの初期の映画は任侠ものが中心だった。昭和40年代前半、父が勤めていた住之江区の加賀屋診療所の目の前に加賀屋東映という映画館があった。最初はこども映画祭りなどで「わんわん忠臣蔵」などが上映され、私は喜んで観ていた記憶がある。しかし、東映は次第に路線変更をし、網走番外地などの任侠映画が主になって子どもが出入りにくい映画館となった。父たちは眉をひそめていたが、中学生の私は身体が大きくなり、中に入ることができた。何本か観たが全く理解できなかった。その後女性の裸が主となり（もはや健さんは関係ない）映画館は潰れた。私が高倉健という俳優に初めて出会ったと思ったのは、1977年の「幸せの黄色いハンカチ」である。最初「この人、やぐざ映画に出てた人や」ぐらいのイメージしかなかったが、かるーい若き武田鉄矢と対照的な重厚な演技に圧倒された。健さんて、どんな人だろう。15年くらい前、健さんはこんな事を語っていた。テレビの取材で長野県の高校を訪れた。その学校は進学校で、何事も器用にこなすことがよしとされる生徒たちの雰囲気、声を荒げるシーンが一部残っていた。「なんだお前ら、そのテキトーさは！全力でぶつかってみろ。失敗したときの言い訳を今から探すなよ。」取材自体はお蔵入りとなった。明治大学を卒業するも仕事がなく、懸命に俳優の見習いをしていたが、不器用で怒られてばかり・・・そういった「必死さ」を表に出さずに生きることがよしとされる風潮への疑問を顔を真っ赤にして語っていたが、そこに彼の真価をみた気がする。ご冥福を祈りたい。

【欣子先生の診察室だより】



冬本番！先日ついにクリニック今季初のインフルエンザが出ました。粘膜の乾燥、寝不足などで一気にカゼにかりやすくなりますのでこれからの季節、手洗い・うがいで予防しましょうね。

さて、この寒さとは裏腹に熱く盛り上がっているのが“ちぐさのもり”の「畑女子の会」！そもそも、「無農薬野菜作ろうと思うねんけど上手にできないねん」「得意な人もいるからちぐさで会作って教えてもらったら？」という診察室で

の会話が始まり。畑にいと時間を忘れるぐらい楽しい！というメンバーが集まって回を重ねるごとに盛り上がり、ついには先日自分たちの手塩にかけて育てたお野菜の販売会を開いてしまいました！今の季節ですから白菜・大根・蕪・・なかには天王寺蕪といった大阪伝統野菜まで並ぶ本格的な品揃えです。売ることだけが目的ではなく、自然とふれあう畑の楽しさを知ってもらいたいという思いがいっぱい詰まっています。お隣のダリアさん（小林さん）も買ってくださったのでうまいけばちぐさとコラボのお漬け物ができるんじゃないかとワクワクしています。

コラボと言えば・・・ちぐさのお隣の「お多福」とミタクリのコラボでできたランチ“健康いろどり御膳”もう試された方いらっしゃいますか？お多福さんのご主人と当院管理栄養士の中西が中心になってメニュー開発し、ミタクリスタッフで試食とフィードバックをかさね・・・名前もみなさんから募集して決定しました。

糖尿病の方でも血糖が上がりにくいように炭水化物をできるだけ減らし、旬のお魚で良質のタンパク質をたっぷりとって、加齢による筋肉の萎縮（やせ）にも役に立ち、魚の脂質はオメガ3系脂肪酸といって炎症をおさえ、動脈硬化の進展抑制にも役に立つ、身体に優しいメニューに仕上がりました。旬の魚ってぴんとこない私にはそれを知ることができるのも楽しみです。（11月にいただいたときにはカンパチの照り焼きと浜名湖のシジミ汁でした）是非お試しください！（おいしそうでしょう）

You are what you eat. (あなたが食べたものがあなた自身)

“食べること”は薬以上に大事。三谷先生がいつもいう、「1に養生、2に看病、3、4がなくて5に薬。」ミタクリの想いです

【外来担当医一覧 2014年12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(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	