

## 11月1日、ミタクリが開院して丸六年、この地にしっかり根を張っていきます。

みなさんのミタクリが開院して丸六年が経過し、七年目に入りました。昨年は、五周年でこれまでの私たちの軌跡を振り返りましたが、今回はさらに発展するミタクリのいまと未来をご紹介します。まちかど保健室（仮称）、ことり食堂、そして小鳥の森・・・こういった形でみなさんのお役に立てるだろうか、と日々考えてきましたが、ようやくひとつひとつが実を結びつつあります。まずは、地域の方々の交流の場、もっとコミュニケーションを活発にしたい！の思いで商店街の方々と街づくり構想の一貫でスタートした保健室です。詳細は欣子先生の診察室だよりに掲載されていますが、みなさんと共に考え、スタッフ共々、よりよいカタチをつくっていきたいと思っています。今後とも、どうぞよろしく申し上げますね。

### 【ニュース】

#### 1. 診療日の変更をお知らせします

今月の休診はありません。尚、年末年始は **12月30日（月曜日）から1月4日（土曜日）**までお休みさせていただきます。よろしく申し上げます。

#### 2. 健康応援フェスタ2013

11月17日（日曜日）、京都（みやこめっせ）で健康応援フェスタが開催されます。時間は、13:30～16:00です。「中高年・心や体の悩みと漢方治療」のシンポジウムに三谷がパネリストとして出席します。ちょっと遠いですが、お時間があれば御参加ください。詳細は、受付にパンフレットを用意しました。

#### 3. インフルエンザワクチンのこと

実施：平成25年10月21日（月）～平成25年3月末（助成期間は、平成26年1月31日（金）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 もしくは 心臓、腎臓、呼吸器の機能か免疫機能に、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) 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 2,500円**

### 【ミタクリ歳時記 楽天ゴールデンイーグルス】



今年の日本シリーズは、東北楽天イーグルスが創設9年目にしてパ・リーグを制覇、そして先日セリーグの覇者読売ジャイアンツ（巨人）との死闘を制し、見事日本一の栄誉に輝きました。普段は野球に関心がなかった、今回は感動的なシーンの数々に思わず涙された方も多かったのではないのでしょうか。私は、大学時代はラグビー部に所属し、汗と泥にまみれた日々を送っていましたが、いつもこころにとめていたのは、「One for all, All for one（一人はみんなのため、みんなは一人のため）」ということばです。相手にタックルされて自分は倒れても、味方のボールは決して渡さない、チームの誰かに後を託す・・・そして試合が終われば敵も味方もないノーサイドの精神で一緒に風呂に入る・・・これまでは、野球では誰かがミスをすると罵声が飛び交うのに、ラグビーでつまらない試合をしてると「おーい、寒いわ！」の励ましの声が出るころに、両スポーツの質の違いがあると思っていました。しかし、今年の楽天は、田中将大投手が「常に味方が逆転してくれるような投球」を心掛け、銀次選手やキャプテンの嶋捕手らチームメイトは「将大が一生懸命投げてるんだから、俺たちがなんとかしよう！」と燃え、スタンドからも罵声はまったく聞こえない、すばらしい雰囲気でした。東北の方々に元気を！

を合い言葉に、リーグ戦でもシリーズでも、どちらかという個々人の力量はこれからというチームが、完成されたチームに挑み、勝利する・・・応援するひとの力の大きさが、実力以上のものを発揮させてくれたんだと思いました。ブラボー！

【欣子先生の診察室だより】



11月1日はミタクリの6回目の誕生日。この月のきりっとひんやりした空気と光を感じると、わたしたちは初心にもどり背筋がのびるのです。おかげさまで6年。ついに温めてきた想いが形になります。

6月のミタクリ通信でも紹介しましたが、商店街に保健室をつくるプロジェクトが実現します。名称は「みんなの応援室“ちぐさのもり”」に決定！

“ひとりみんなのために、みんなはひとりのために”を合い言葉に、クリニックの中だけではやりきれなかったこと、“みんながもっと元気に幸せになることのお手伝い”を皆さんのお力を借りながらしていきたいと思うのです。学生の時、なんかあったら話を聞いてもらいに行った保健室。そんな雰囲気スペースが誕生します。商店街の超空店舗対策のO-PROJECTの補助を受け、お多福さんの右隣、肉の西田さんの前です。もう内装と電気工事がすんで、あとは前面の工事を待つだけです。11月の中旬にはOPENいたします。なんでも相談してみてください。その場で解決できなくても一緒に考えてくれる仲間がいます。そんな悩み事ならここへいけばいいよと紹介させて頂きますし、月に数回、私たちの仲間のスペシャリストがボランティアで来てくれる予定もあります。

お昼、おうちで一人で食べるのは寂しい方、是非お食事持ってお越しください。一緒にお話ししながら食べましょう。血圧や体温、体重ぐらいは計れます。毎日健康のためにここまで歩いてきてくださったならハンコを押しましょう。

仲間とつながれるような工夫もします。たとえば、同じように親を介護する人の会、不妊に悩む人の会・・・仲間がいると思えばがんばれます。

ちょっとためになる講座も開いていきます。私たちが得意な糖尿病や漢方のお話。そして編み物、押し花、ハーブティー、AED講習会やエンディングノートの書き方、納棺体験も！？（笑！本当に葬儀屋さんにたのんでokしてもらいました！）そんな講師をしてみたかったけど、自信がなくて・・・という方、是非チャレンジの場にしてください。あなたの夢を応援します。

“鳥の巣ギャラリー”も常設します。手仕事ものや写真、絵を売ってみたい方お使いください。ギャラリーは出店料無料ですのでチャレンジできます。売り上げの一部を活動費用にさせていただきます。

ただ、収益のあがる事業ではないので助成が切れる2月中旬からちゃんと継続していけるか？が勝負です。こんな商店街にあったら便利！こんなしてほしい！私こんなことできるのでお手伝いしたい！寄付ならできる！友達を紹介したい！なんでも募集です。皆さんが、そして商店街が、地域が元気になればいいな！のスペースです。わたしたちと一緒に育てて頂ければうれしいなあと思います。どうぞよろしく願いいたします。

【外来担当医一覧 2013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	三谷	巽/三谷	巽	巽/三谷	三谷
午後 (14:00-16:00)	巽(予約)	巽(往診)	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	