

師走 12 月、カレンダーも軽くなりました。来し方を振り返り、未来を見つめましょう。



早いもので今年も師走です。ピリッとした外気に身の引き締まる思いです。巳年はどんな年でしたか？天翔る午年はどんな年にしましょう。「先生、忙しくてそんなこと考える余裕ないよ・・・」うんうん、だから頭の中はゆとりをもって過ごしましょう。診察室では、健康のためには早く寝ましょうねとお話していますが、その時私は「湖山長者」の民話を思い出します（大学時代、鳥取県の民話を人形劇や紙芝居にして砂丘・子どもの国で定期的に公演しました）。夕日を扇で煽（あお）り陽が沈まぬようにして農民を働かせた長者を神が罰するお話ですが、「電球」は、長者が扇で再び上がらせた「陽」そのものではないかという気がします。

【ニュース】

1. 診療日の変更をお知らせします

今月の休診：12月17日（火曜日）

三谷外来（夜診のみ）休診 巽が代診となります。

なお、年末年始の休暇は、12月30日（月曜日）
から1月4日（土曜日）までです。

2. 川柳コーナー

もしもだよ もしも病が癒えたなら 「もう来ん
 でもエエ」と言わないで、「また来んさい」とも言
 わないで、「遊びに来てね」と言って頂戴！（深い！）

温めて 届けてくれる お・も・て・な・し

（流行語大賞をとりましたね）

3. インフルエンザワクチンについて（再掲）

実施：平成 25 年 10 月 21 日（月）～平成 26 年 3
 月末（助成期間は、平成 26 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 もしくは 心臓、腎臓、呼吸器の機能が免疫機能に、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 マイカルテのこと 安心連絡シート】



今月のニュース欄にも書きましたが、ミタクリの年末年始の休暇は 12 月 30 日（月）から一週間です。ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願ひします。この時期「お休みの時、私（家族）に何かあったらどうしたらいいの？」と聞かれます。そんな時のために、私たちはマイカルテの作成をお勧めしています。私たちは市立堺病院はじめ、耳原総合病院、浅香山病院、ベルランド病院などとの病診連携（クリニックと病院との協働体制）を図っていますので、「急に体調を崩したけど、どうしよう」というとき、マイカルテを持って救急受診していただければ安心して診ていただけます。在宅（往診）患者さんはじめ、ご希望の方に作成しますので、気軽に診察室でお話下さい。

さて、私たちの基本姿勢の一つが「地域や社会が元気に、ひとがしあわせになること」ですが、先日「みんなの応援室”ちぐさのもり”」開設のご挨拶に市役所を訪れた際、「緊急時〇〇さんの安心連絡シート」の資料をいただきました。その中で、緊急時の連絡先（ご家族やミタクリ）を目の届くところ（お勧めは冷蔵庫）に張っておくことを提案させていただきます。ご近所の方が連絡される場合も便利です。マイカルテの場所も「〇〇の上」としておくと、普段同居されていない息子さんや娘さんにもよくわかりますね。こうしておくと、いざというときに周りの方も慌てずにすみませうねよ。さあ、実践です！

【欣子先生の診察室だより】



老若男女問わず誰でもが利用でき、ほんの少し元気になれる場所「みんなの応援室“ちぐさのもり”」を、鳳駅前商店街超空店舗対策の助成を受け、開設することにいたしました！11月中旬にオープンします！といいながら「いっつもシャッター開けへんやん！」と、おしかりの言葉をいただいております（苦笑）。そうなんです、前面のドアの工事が二転三転してて遅れてるんです。商店街の店舗のつくりって、すぐお客さんが入れるよう、基本“オープン”なんですよ。

お肉屋さんのように、買ったらすぐに帰るのなら扉はいらないのですが、ゆっくり滞在するとなると、この時期は外壁がないと寒くてとても居れないんです。

でも、もう工期が決まりましたので扉ができれば完成です。中は職員がテーブルや椅子を組み立てたり、ボランティアの方が水回りの工事をしてくださったりで、結構、「さま」になってきました。区役所などにもお知らせに回っています。堺市で医療と介護を結び付ける活動をされている“ゆるり”さんも、興味をもってわざわざ訪ねてきてくださったり、この活動を通じてすでにいろんな職種の方々となつなげることができて、さあどんなイベントをしようかなあとワクワクしながら過ごしています。

“ちぐさのもり”の名前は、ヤマトタケルノミコトが伊勢でなくなられた後、白鳥になって飛び立ち、最後に今の大阪府堺市大鳥（おおとり）大社あたりに降り立つと、そこが一夜のうちに森になり、地域の方が千種（ちぐさ）の森と名づけ、ミコトをお祀りしたという白鳥伝説にあやかりました。鳳中学校の校歌にもその言葉が含まれているそうですが、ご存じでしたか？（ちなみに鳳中出身の職員は“意味知らんと歌ってた〜”）私たちは一夜にして森にはできないけれど千の種をすこしずつ蒔（ま）く事から始めたいと思います。

初めは元気のある人が元気のない人に対してなにかできないかを考えますが、最終目標は元気がなかった人が誰かの役に立つことを知って輝き、地域全体が明るくなることです。誰もが輝く物を持っています。それを引き出すお手伝いをして、薬を使わずに人が人を癒やすシステムが動き出すことを願っています。

【外来担当医一覧 2013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(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	