

新緑の候を迎えました。若々しい新芽が伸びやかですね。さあ、深呼吸をご一緒に！

五月（さつき）の季節を迎えました。江戸時代の俳人である山口素堂による「目に（は）青葉 山ほととぎす 初がつを」の句を引用するまでもなく、気持ちのいい毎日を期待しますね。このなかのホトトギスを植物とみるか、鳥とみるか、意見のわかれるところです。ただ、杜鵑草（ほととぎす）の花の季節はもう少し先（初夏）ですね。やはり、5月の中旬に渡ってくる鳥（杜鵑、時鳥、不如帰など古来より多くの漢字が当てられています）のことを指すのだと思います。四月の気温差は、どうやら五月も引き継がれそうです。暖房器具をしまうのは、もう少し先になりますね。

【ニュース】

1. 診療日の変更をお知らせします。

5月の診療日の変更はありません。

6月 4日（金曜日） 三谷外来 休診（夜診）

6月 5日（土曜日） 三谷外来 休診

6月 11日（金曜日） 三谷外来 休診（午前診）

2. 山内さん復帰！！

もうお気づきかもしれませんが、産休・育休中だった医事の山内さんが4月から復帰です！

3. 来月は糖尿病の足月間の予定です。

ムシムシする6月は、糖尿病の方にとって、足白癬などの出やすい季節です。足をチェックしますので、ストッキングは脱いで、素足になりやすい格好でお越しください。

【川柳投稿コーナー】

今回は、こころに残った言の葉を、NHKラジオや新聞からご紹介していただいたものを掲載（転載）させていただきました。

勝利者

他の人に勝った人のことではないの

昨日の自分に勝った人のことなの

許せばいい

現在中一の息子が5歳の時のことです。ある日、何度注意してもいたずらばかりするので、父親が怒りました。「口で何べん言っても、たたいてもわからんのなら、お父さんは一体どうすればいいんか?!」息子は涙をぼろぼろ流しながら一言。「許せばいい」小さな事をいちいち怒るなという事か?と家族みんなで大笑いでした。」（黛まどか賞 受賞作 39歳 山口県・主婦）

【新人?です。ミタクリスタッフ紹介 山内牧子さん再登場!】



ご無沙汰しております。そして、初めまして！山内牧子です。昨年5月に無事娘を出産し、この4月から復帰いたしました。産休前には、いろいろとお声をかけていただき、うれしかったです。ありがとうございました。

では、この辺で少し娘を紹介させていただこうと思います。名前は、桃佳（ももか）で、5月4日生まれです。食べるのがとても大好きで、保育園ではいつもご飯をおかわりしています。最近できるようになったことは、「つかまり立ち」と「おいしいと言える」ことです。早いもので、もうすぐ1歳になりますが、まだまだ哺乳瓶が大好きな(?)女の子です。家族全員、桃佳の仕草、そうですね、何か一つ新しいことができるようになると、もうメロメロになっています。歩くことができるようになったら、一緒に手をつないで鳳のまちを歩きたいなあ、と今から楽しみにしています。

ほぼ一年ぶりのミタクリでのお仕事となり、少々カンがもどっていないことも多く、私を待ってくださっていた皆様にも、いろいろとご迷惑をおかけすることも多いと思いますが、どうぞよろしく願います。

【おひとり・町遊び：その3】雑貨店 Ula-Bay さん



ひさしぶりに鳳の商店街を南へと歩いていて、商店街らしからぬ（失礼？）カラフルな可愛らしい雑貨のお店を発見！てっきり、若い子向けのキッチュな店かと近づいてみると、なんと“足浴バケツ”が店頭にならんでいるではないですか！！

ここはただものではないと確信して恐る恐る店内にはいると、あるわあるわ・・・白雪ふきん、柳宗理のキッチン用品から無水鍋まで・・・いい物ばかり、見るだけでも楽しくなるようなデザインの数々、名品の数々が並んでいます。

創業は1940年、今の店長さんが荒物屋をされていた先々代の店を引き継いだときに、値段だけでは100均には勝てない、ならば良いもの、自分の使いたいものを置きたい！と今のお店にされたそうです。鳳にこんないい店が！？自信を持ってお勧めできるお店ですので、待合いの時間に退屈してきたら是非のぞいてみてくださいね。特に足浴バケツ 698円（Lサイズは980円）はお勧めの一品。洗面器だと狭いし、浅いし、すぐに冷めるし・・・このバケツはその不満を解消してくれます。

もう暖かくなったら引き上げようかと思っているという店長さんに“クーラーがつかなくなるこれからが必要です！！”と力説してきました。現代は、どうしてもパソコンなど目を酷使した生活習慣や、何となくイライラして（気が上衝して）足の冷える女性が増えています。実は、この「冷え」こそ私たちの大敵なのです。もちろん足を温めるだけでも効果はありますが、さらに深呼吸（腹式呼吸です）をして横隔膜をゆっくり動かせば、身体の中の気血水の滞りがとれて内臓のマッサージまで出来てしまい、上半身と下半身の良好な巡りが可能になります。アロマオイルも売られていますので、お気に入りの香りを併用していただければ気分転換にもなりますね。三谷先生も、せっせと外来で足浴を勧めていますので、売り切れないうちにぜひどうぞ！インターネットをされる方なら、楽天市場にもshopがありますのでご参考までに。商店街を駅と反対にどんどん歩けば右側に見えてきます。定休日は日曜・祭日。営業時間は10時から20時です。

【外来担当医一覧 2010年5月現在】

予約電話番号：072-260-1601

診療受付時間	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 (予約)	巽 (往診)	巽 (予約) 三谷 (往診)	
夜診 (16:30-18:30)		三谷	三谷		三谷	