

弥生3月、まだまだ寒いですが、確かに春の気配を感じますね

この間、生まれ育った実家（北野田）の田んぼの畦を歩いてみました。すると、きれいな黄色い花が畑の一角に咲き誇っています。「あっ、菜の花や！」もうそれだけで幸せな気持ちになれます。2月中旬からは梅が美しく咲き、下旬にはウグイスの声も聞こえ始めました。メジロも飛んできています。スギナのあるところには、つくしんぼうが頭をもたげ始めます。おひたしにすると、ちょっと苦いけどおいしいですね。そうそう、苦いといえば、ふきのとうが代表かな。冬眠から目覚めた動物たちが胃を動かす上で大切な葉草なのです。

【ニュース】

1. 今月の診察日の変更は次の通りです。

休 診 3月21日（土曜日） 三谷外来
3月23日（月曜日） 巽 外来
代診はありません。よろしくお願いします。

2. 特定検診・後期高齢者（長寿）検診

いよいよ年度末となりました。外来でも、「〇〇さん、今年度の健康診断まだ受けてないんと違う？」「あっ、そうや。忘れてたわ。先生、ギリギリになったけど、まだいける？」「大丈夫やで。ほな予約しょうか？」という会話がよく交わされています。お電話でご予約をいただき、受診票と健康保険証をもって、窓口にお越しくださいね。

3. 年間の検査計画書を4月からスタートします

皆さまの健康を守るため、全身管理を考えた検査計画がいよいよスタートします。乞うご期待！！

4. 一步会に加入！ 商店街で肺年齢を測定

ミタクリは、今年から鳳本通り商店街の一步会（西井さんの記事をご参照ください）に加入し、1月31日にふれあい広場で医療コーナー「肺年齢の測定」を実施しました。若子看護師とともに買い物をされてる方々の肺活量を測定し、その方の肺年齢はどうか、を測定結果ともにお渡ししました。「うわあ10歳も若い」よかったですね。「あれ、わしまだ62歳やのに肺年齢79歳やて・・・そんなあほな！」「たばこ喫ってない？」「そうやなあ、最近は一箱に減ったけど以前はもっと多かったかなあ」「じゃあ、やめましようよ！」「考えとくわ」わいわい楽しく、予想を大幅に上回る方々にご利用いただきました。ありがとうございました。これからも楽しい企画を考えていきたいと思ひます。



【一步会の紹介 ご近所の達人 お多福寿し 西井 正之さん】



鳳商店街お多福寿しの西井です。この町で生まれ、育ち、ずっとこの町を見つめてきました。以前はたくさんのお客様、各商店街がひしめき合い、人、人、人で自転車などとても通れないほど賑わっていた商店街年を追うごとにさびれていくのが残念でなりません。これではいけないと、この度、有志10店舗で、この商店街に人を呼ぼう、魅力ある商店街にしようとして結成したのが一步会です。大型店にない人と人とのふれ合い、みんなが集える楽しい活気ある街、

今こそ大事な時代だと思ひます。鳳商店街に来たら皆様が楽しく元気になれると思ひただけのよう、各店舗で頑張って参ります。この主旨に賛同して下さり、三谷ファミリークリニックの三谷先生、巽先生も一步会に加盟していただき、現在12店舗になりました。これからもどんどん加盟して頂くよう企画しております。毎週12店舗で当日の一押しイベントも開催しております。みんなが集える、楽しい活気ある街になるよう、みんなで作っていきましょう。ご意見、ご希望、面白いイベントなど、どうぞお聞かせくださいませ。

元気ある商店街を復活！

【スタッフ紹介 澤 ゆかり (さわ ゆかり)】 経歴・写真・ひとこと



はじめまして、看護師の澤と申します。顔が濃く(？)、初対面の方にはしどろもどろに話してしまうので(恥ずかしがりなもので・・・?)よく「あんた九州の出身か?」と言われるのですが、こてこての大阪、しかも堺の出身です。わたくしの経歴ですが、看護学校も堺の学校を卒業し、耳原総合病院で新人の頃は修行いたしました。その後耳原を一旦退職し特別養護老人ホームや老人保健施設などで働き、1999年より老人保健施設みみはらで勤務いたしました。最近では2006年、法人内異動で、耳原鳳こども診療所内科

往診部で勤務、2008年秋より耳原老松診療所在宅医療部勤務を経て、2009年2月よりミタクリでお世話になることになりました♪ 急性期から慢性期、医療、福祉と一通りスタンプは集めてきました(^ ^)v。みなさまが日々気持ちよくお過ごしいただけるよう、少しでもお力になればと思っております。ペーパードライバーと変わりませんが一応介護支援専門員(ケアマネ)の資格は持っています。介護や在宅のご相談も私のわかる範囲ですが承りますのでよろしく願いいたします。

プライベートでは今年15歳と13歳と現在1歳5か月の3人の子供がいます。それぞれにいろいろと悩ませてくれて楽しい毎日です(?) 趣味はパソコン、少しだけ園芸、あと一番はまっているのが音楽です。へたっぴですがフルートを少しやっていて、夫もギターを弾けるので2人で隠れユニットをしています(^ ^;) 皆様に聞いていただく日が来るかどうか・・・(あるわけないですね・・・)

こんなわたくしですがよろしく願いいたします。

【ミタクリ歳時記 薬師寺花会式】

奈良市西の京の薬師寺では、3月30日より4月5日にわたって花会式が行なわれます。この由来は嘉承二年(1107年)、堀川帝の皇后が大病に罹患され薬師如来に祈願、治癒されたため、采女(サイジョ・女官)に花を創らせ、献じたことによります。花は、桜、桃、梅、椿、百合、藤、杜若、山吹、牡丹、菊の10種で、もとは絹を材料に現在は紙を用います。薬師如来は一大誓願のもとに、人びとの病苦を救い、多くの難病を癒す如来であり、「薬つぼ」を手にもっています。また日光・月光菩薩を従えています。薬師寺は天武九年(680年)に皇后の平癒祈願に効があったため建立されました。漢方が西暦400年頃に伝来、丹波康頼による「医心方(いしんぼう)」も永観二年(984年)には完成しています。しかし当時の医療は加持祈禱が中心であり、薬師如来に対する信仰は厚かったといえます。東大の鈴木修二氏(1968年)の研究によりますと、源氏物語には様々な病人が登場しますが治療者はすべて僧侶です。また今昔物語(平安後期)の中の治療者は、医師12名に対して僧侶22名、陰陽師1名で、とくに天皇・公卿など上流階級に対しては医師2人に対し僧侶14名です。医心方は唐代の千金要方、病源候論などを編集してつくられたすぐれた書で、伝染性疾病に対してもかなり対応できたと考えられます。医師たちの身分が低かったことと同時に、不勉強だったのかも知れません。

【外来担当医一覧 2009年3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)	異	三谷	異/三谷	異	異/三谷	三谷
午後(14:00-16:00)	異(予約)		異(予約)	異(往診)	異(予約)	
夜診(16:30-18:30)		三谷	三谷		三谷	