



健康ふれあいフェスティバル開催のご案内

テーマ「みんなで延ばそう健康寿命」
～自分の心身と向き合う1日に～



第37回小鹿野町健康まつり・第34回町民輪投げ大会を10月28日(日)の午前8時30分より小鹿野中央病院内及び駐車場周辺で開催します。(健康まつりは9時30分から)

健康まつりは、町民の健康意識の高揚と町立病院へのご理解を深めていただくことを目的として開催いたします。病院に来て施設内をご覧いただくとともに各種イベントに参加して健康意識を高め、また、病院職員・町の保健福祉職員等とふれあっていただきたいと思います。当日は、輪投げ大会も同時に開催しております。今年の主な催し物としては、以下のとおりです。

- ★医師による健康講話 ★CTスキャンによる内臓脂肪測定(有料1,000円)
- ★血糖・血圧・血管年齢・食塩摂取量測定・骨密度測定・簡易頸動脈エコー(無料・人数制限あり)
- ★こじか筋力体操等運動指導 ★入棺体験 ★ビタミンB1測定(採血検査無料・結果は後日郵送)
- ★手作り即売コーナーや展示コーナー ★栄養士会試食
- ★健康はつらつライブステージ(こじか筋力体操、絵本の読み聞かせ、太極拳、フラダンス等)
- ★輪投げ大会 ★ポップコーンや焼きそば、かりんとう等の販売

牛乳の無料配布や大抽選会もありますので、大勢のご来場をお待ちしております。

今年度は、埼玉医科大学国際医療センターとの共催で、ビタミンB1調査を行います。同意いただける方には無料で採血検査を行いますので、ご協力をお願いいたします。

インフルエンザ予防接種のお知らせ

町立病院では、今年もインフルエンザの予防接種を下記の日程で実施する予定ですので、ご希望の方は病院にお申し込みください。

インフルエンザ予防接種日程(予定)

	予 防 接 種 日 時	接種場所	定員
10月	24日(水) 午後3時00分から	病院外来	40人
	29日(月) 午後3時00分から	病院外来	40人
	30日(火) 午後3時00分から	病院外来	40人
	31日(水) 午後3時00分から	病院外来	40人
11月	6日(火) 午後3時00分から	病院外来	40人
	7日(水) 午後3時00分から	病院外来	40人
	12日(月) 午後3時00分から	病院外来	40人
	14日(水) 午後3時00分から	病院外来	40人
	15日(木) 午後3時00分から	病院外来	40人

- ※1 予約制ですので、必ず予約してください。
(電話予約可 TEL 75-2332)
- ※2 接種費用 4,200円
公費助成による個人負担金
65歳以上の方は 1,200円です。
- ※3 ワクチンの入荷状況により、日程を変更することがあります。



受付時間は、午後2時から2時45分までですので、受付時間内にお越しください。

11月中旬以降の予定は、来月の病院だよりに掲載します。

地域医療講演会開催のご案内

恒例となりました地域医療講演会を、下記のとおり開催します。良い病院にするにはどうしたら良いか、町民の皆様と一緒に考えていきたいと思っておりますので、大勢のご来場をお待ちしております。

日 時：平成30年11月22日(木) 午後7時開演

会 場：小鹿野文化センター 大ホール

テーマ：「地域に親しまれ信頼される病院とは？」 ～ 町立病院に期待すること ～

内 容：町内関係機関等の代表者に町立病院に期待することについてお話しいただき、内田院長のコーディネートによりディスカッションしていただきます。

☆ドクター内田のひとりごと☆ ～ 思いつくまま気のむくまま ～

⑱ ついつい夢中になって・・・

朝晩がだいぶ肌寒くなってきました。「暑いですね」という挨拶もすっかり使わなくなりましたね。外ではきんもくせいの香りが心地よく、すっかり秋を感じます。皆様いかがお過ごしでしょうか。

先日、家の庭の草むしりをしました。ほんの少しやるつもりだったのが、夢中になってしまいあっという間に30分経っています。さわやかないい汗をかきました。でもなぜ時間を忘れて夢中になれたのでしょうか。一つわかったことがあります。それは、草むしりってやった分だけ成果が見えること。自分の周りがどんどんきれいになっていく。だからついついもう少し、となっちゃうんですね。年配の方がよく草むしりをする理由がわかった気がします。でも私の場合は、むしってはいけないものも抜いちゃったかもしれませんが、それはご愛敬（たぶん、ユリを抜いちゃってますが黙って下さい）。

大正生まれのMさん、心臓や腰を患っており、私の外来に通っています。年相応の物忘れも少しあります。いつもニコニコ診察室に入ってこられ、毎回頭痛の話をして。最近でこそデイサービスを利用しつつも家の中で過ごすことが多いようですが、昨年まではご家族の目を盗んでしょっちゅう草むしりをしていました。庭や畑に草が生えると気になるようです。あんまり無理しないようアドバイスをしていましたが、そんな私もやりだしたら夢中になってしまう。Mさんの気持ちがよくわかりました。

このエピソードを書きながら、私の外来に通院されているある方から教えていただいた言葉を思い出しました。

子供叱るな来た道だもの、
年寄り笑うな行く道だもの、
来た道行く道二人旅、
これから通る今日の道、
通り直しのできぬ道



（浄土真宗のある信者の言葉）

そういわれてみれば、些細なことでも子供を怒ってしまいます。子供が何か夢中になってやっているとき、「早く寝なさい」なんてこともしばしば。もしかしたら私たちの機嫌で怒っていることもあるかもしれません。高齢者を笑うことはありませんが、ついつい口出ししてしまうこともあります。でも、通り直しができない今日という日を前向きに通りたいたいものです。何か夢中になれることを、夢中になりすぎて自分を見失うことなく、今月も頑張っていきましょう。

あー、釣りに行きたい。夢中になりたい…。

総合診療科 医師 内田 望

外来からのお知らせ

休診

総合診療科：10月 5日（金）藤田Dr.
婦人科：10月 5日（金）矢野Dr.
総合診療科：10月16日（火）荻野Dr.
乳腺外来：10月25日（木）新井Dr.
婦人科：10月26日（金）午後 矢野Dr.

変更

整形外科：10月 9日（火）吉原Dr.→関口Dr.
眼科：10月12日（金）播本Dr.
当日受付なし（事前予約のみ受付）

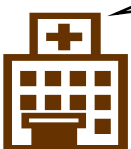
※総合診療科、整形外科は複数の医師で担当しておりますので、当日の勤務医が診察を行います。



☆ 年に一度は「人間ドック」を受けましょう ☆

お問い合わせ：総合健診センター（病院内）

直通電話：72-7510



〈発行〉 国保町立小鹿野中央病院 〒368-0105 埼玉県秩父郡小鹿野町小鹿野300番地

電話（代表）0494-75-2332 FAX 0494-75-3313

〈ホームページ〉「国保町立小鹿野中央病院」で検索、または「小鹿野町」のホームページからどうぞ。