



三十分早く起きてみませんか

朝の時間はいかがお過ごしでしょうか。

多くの人にとって、朝は一日で最も忙しい時間です。慌てて会社や学校に行く人、送り出す家族も何かと大変だと思えます。

そこで、皆様に朝少し時間の余裕を持つ事をお勧めします。

その理由は……

第一に朝は自分の健康をチェックするのに一番良い時間だからです。体調の良し悪しは朝はつきりと表れるものです。心の調子もわかります。起きてすぐに何か心配事が思い浮かぶような事はありませんか？『今日はこういう仕事があるな』とか『あの人に会ってあの問題を解決しなくて』とか。人間の頭は目覚めてから普通に働くようになるまでに、時間がかかりません。ですから仕事の不安が思い出され



るのは、起きてから一〜二時間経ってからの正常といえます。心身の危険信号を受け入れたら、少し休息をとりましょう。いずれにしても自分で自分の異常に気付かせてくれる貴重な時間です。

第二に、朝こそ生きる意味をかみしめる時間です。朝起きた時に三つの事を自分に問いかけてみましょう。一つ目は『自分の人生において良い所は何だろう』二つ目は『自分が幸せと思える事は何だろう』三つ目は『自分が感謝できる事は何か』とあなたでもいくつかの答えがあると思います。無事に暮らしている事、家族が笑顔である事、庭の花が美しく咲いた事、おいしく食事ができる事……。そんなふうにご答えると、何となく自分自身が確認でき、人に対してやさしく振る舞え一日が充実したものになるのではないのでしょうか。

二十分早起きすれば自分の心身をチェックする時間、人生の幸福をかみしめる時間ができるといえるでしょう。三十分早起きしたら、朝焼けだつて眺められる日があるかもしれませんよ。慌しさゆえのストレスともおさらばです。是非、朝の時間を大切に味わってみてはいかがでしょう。しあわせの雑学(希望編)著者▼近藤勝重から引用・抜粋(介護支援専門員・川野真芸)

曾山医院開院15周年を迎えて

平成4年4月曾山医院が開院しました。地域の皆様に支えられ今年で15年を迎えることになりました。開院当初は1日に来院される患者様は20名前後、スタッフは5名という小規模な医院でした。現在に至っては、来院人数が百名を超える日も少なくありません。カルテもまもなく1万5千名に達しようとしております。また介護保険も導入され、たくさんの方に利用いただけるようになりました。患者様が多くなるにつれ混雑時には長時間お待ちいただくこともあり、その為、よりよい対応が出来るようにスタッフ一同接遇に力をいれて取り組んでまいりました。私は開院当初から丸15年勤務させていただいておりますが、その間大勢の方々との出会いがありました。平成7年1月に起きた阪神大震災。悲しい出来事で

したがその時怪我をして来られた方や体調不良で来られた方の中には、今も引き続き曾山医院を利用してくださっている方も多くこれもひとつのすばらしい出会いであったと思います。また患者様には長時間お待ちいただいているにもかかわらず「いいよいよ。」と仰っていただいたり、嫌な顔をせずに保険証を取りに帰っていただいたり、休日にお会いした時などに気軽にお声をかけていただいたりたくさんの優しさを頂戴し大変感謝しております。これからも院長をはじめスタッフ一同さらに皆様のお声に応えられる様に努力してまいりますので曾山医院を何卒よろしく願い申し上げます。(原野喜美栄・医療事務主任)

<h1>曾山医院</h1> <p>胃腸科・外科・内科・肛門科</p> <p>☎656-2131 兵庫県淡路市志筑1391-9 ☎0799-62-5566</p>		<h2>編集委員会</h2> <p>岡崎博子 谷岡尚子 荷出真巳 赤松陽子 西岡博子 棟近成氏 (協力) ビーシー・クリック</p>
--	--	---