



ぜひ、大阪で紅葉を見るなら「箕面公園へ！」

受付：西山

秋は「食欲の秋」「読書の秋」「スポーツの秋」など様々に呼ばれ、夏と冬に挟まれた貴重な季節の「秋」を楽しみました。秋と言えば紅葉です。木々が赤く、また黄色に染まりとても綺麗です。

去年は阪急箕面駅から川沿いを歩きながら、箕面大滝まで3キロメートルほどハイキングを楽しみました。途中、箕面名物「もみじ天ぷら」も久しぶりいただきました。「もみじ天ぷら」とはもみじの葉を揚げているもので、最初はちょっと驚きますが、甘いゴマの香りがやみつきになるおいしさでハイキングのお供にちょうどいいですよ(^_^)



大滝からの帰りのコースには、瀧安寺から昆虫館前までの夕方5時以降ライトアップされています。ぜひ夜間に浮かびあがるもみじをご覧になってください。そして、幻想的な光に照らされた清流と、赤く色づき始めたもみじが織りなす美しい光景をぜひ箕面で感じてみて下さい(^_^)☆



新人紹介コーナー



診療助手



田野（診療助手）
Q動物に例えると？
フクロウ又はあらいぐま
Q好きな言葉は？ 笑顔
Q最近1ヶ月で楽しかったことは？
コロナでなかなか会えなかった友人とランチして買い物が出来たこと。



Q梶川眼科医院の印象は？
医院の雰囲気がとても明るく、皆さんとても親切にしてくださいます。
Q仕事をする上で意識していることは？
患者さまが来院しやすいと感じて下さるよう明るく努めています。
Q最後に患者さまへ一言：早く信頼して頂けるように一生懸命がんばります。



看護師



青野（看護師）
Q動物に例えると？
コアラ（よく寝るので）
Q好きな言葉は？ 為せば成る！
Q最近1ヶ月で楽しかったことは？
数時間でしたが実家で過ごした事。
Q梶川眼科医院の印象は？
皆さん優しく、雰囲気が良い！
Q仕事をする上で意識していることは？
誰に対しても丁寧な対応をする。
Q最後に患者さまへ一言：少しでもお役に立てるよう頑張ります。よろしくお願いします。



親切・丁寧・笑顔がモットー

梶川眼科医院 情報誌（年4回季刊発行）

瞳きらきら通信

TEL 078-732-0091 兵庫県神戸市須磨区前池町3-4-1

2021
冬
vol.39



院長ごあいさつ

新年あけましておめでとうございます。

コロナ禍で初の年末年始は、如何お過ごしだったでしょうか。

去年の師走も神戸市内のコロナ感染症数は高止まり。。。2021年は、何もかもが好転するようお願いばかりです。コロナ感染症の影響で私たちの日常生活は、大きく様変わりを遂げました。マスク着用やアルコール消毒は当たり前となり、3密（密閉・密集・密接）を防ぐための行動変容を強いられ本当に大変です。当院では、WEB予約・WEB問診・顔認証体温測定器機の導入などの取り組み中。

ソーシャルディスタンスという新しい言葉も生まれました。

社会的距離？

自分だけでなく相手への感染を防ぐために一定の距離を置かなければならなくなったのです。

そんな折の昨秋、香葉村真由美先生の講演会に参加させて頂きました。

心の距離の縮め方～今こそ大切な「あり方」という自分軸～というタイトルでした。

心と心の距離も離れてしまっている現状はありませんか？

こんな時だからこそ、大切にしなければいけないものがある。それは、今も昔も変わらないもの。

あなた自身がどう『ありたい』のか… という問い掛け。

ソーシャルディスタンスを取るのは大事だけど、周りの人たちとの心の距離は今まで以上に縮めたいですね。そのために思いを伝え、思いを行動に変えることが大事と言われています。その思いを未来に繋げることが出来たら最幸ですよ。

2021年は、コロナ禍が収束し、皆様の笑顔と心豊かな時間が増え幸せな年になって良かった（予祝）。



院長 梶川大介

コラム数珠つなぎ



今回は、看護師・中井がお届けします！

コロナ禍の中、3密回避をお約束してくれるレストランを見つけ出し、ナースで行って来ました！
明石海峡大橋と海が至近距離で眺めることができるレストランでランチ♥ テンションあがりました〜♥
前菜、サラダ、スープ、パスタorピザorリゾット、
フオカッチャ、デザート、コーヒーor紅茶とお腹いっぱい堪能でき、日頃の疲れもふっ飛びました！

日頃なかなか会えない分いっぱいお喋りしていっぱい笑いました〜
まだまだコロナの勢いは収まりませんがいっぱい笑って免疫力をあげ、コロナに負けず頑張ります！
今年も笑顔でナース一同頑張りますのでよろしくお願い致します！





「クリスマスの由来や意味はご存知でしょうか？」

神戸市内の通りでは、クリスマスソングが流れ、ポインセチアの赤色やセイヨウヒイラギの緑色が目にとまり、クリスマスカラーに染まった街並みを歩くと誰しも胸が高鳴りますね。そんな、年に一度のクリスマスですがその由来をご存知でしょうか？クリスマスがなぜ12月25日なのか、「クリスマス」の表記の意味をご紹介します。

クリスマスは何処からきたのでしょうか？

●クリスマスとは！

イエスキリストの降誕祭です。新約聖書では、キリストの生まれた日を特定はしていません。そのため、降誕祭とは「キリストの誕生日」ではなく、「キリストが生まれてきたことをお祝いする日」となります。キリストは今から約2千年前、ユダヤのベツレヘムの馬小屋で聖母マリアのもとに生を受けました。この生誕をお祝いする日がクリスマス(降誕祭)です。しかしながら、クリスマスがいつ始まったのか、どういう経緯で始まったのか多く教会で明示はしていません。

キリストの誕生日同様に聖書に記述が無いことが大きな理由です。では、なぜ世界中で、そして多くのキリスト教の諸教派で12月25日が共通してクリスマスなのでしょう？諸説ありますが、代表的な由来をご紹介します。

●クリスマスが12月25日であることの由来は！

前述の通り、クリスマスがいつ頃始まったのか正確な年代はわかっていません。しかしながら、2世紀から4世紀頃に始まったという説が有力視されているようです。

当時のヨーロッパはローマ帝国時代。キリスト教は国教ではありませんでしたが、まだまだ民衆には定着していませんでした。ちょうどその頃、ペルシャからミトラス教という宗教が伝わってきました。このミトラス教には「光の祭り」という信仰上の大切な行事がありました。「光の祭り」が行われるのは一年で最も昼間が短くなる冬至。この日を境に再び昼間が長くなっていく、すなわち太陽の力が強まっていくことを祝います。この冬至が12月25日にあたっていました。一方で、ローマ帝国ももとの土着の祭りとして、農耕の儀式もまた12月25日前後に執り行われていました。そこでローマ帝国はイエスキリストを「光」に例え「光(太陽)の復活はキリストの復活」とし前述の土着の祭りをすべて吸収する形で12月25日をキリストの降誕祭に制定します。このクリスマスの誕生は功を奏し、異なる宗教同士の摩擦を減らすだけではなく、キリスト教を広める大きなきっかけになりました。ちなみに、クリスマスに行われるイベントはキリスト教由来のものばかりではありません。例えばクリスマスツリーは古代ゲルマン民族のお祭りから伝わったとされています。こういったことから、クリスマスは土着信仰との融合に端を発している可能性が高いようです。

※赤いポインセチアの花言葉は祝福する！ピンクのプリンセチアは純潔・思いやりだそうです！
今年のクリスマスプレゼントにどうでしょうか♡

受付：西山



オンラインマラソン2020

院長：梶川



昨年の行動目標のひとつに大好きな元阪神タイガース・赤星憲広さん主催「小野市民ハーフマラソン」で”初”完走することを掲げていました。お腹ぽっこりメタボおっさん故、いきなり走れる訳もなく、まずは須磨駅から明石海峡大橋までの約7.5Kmを3ヵ月ウォーキングすることから取り組みます。

4月から5Km、7.5Kmと徐々に距離を伸ばし、30分を楽に走れる体を作っていました。順調に仕上がり、8月には10Kmを目標タイムであった60分を切り、大体57分くらいで走れる身体に進化。ところが、距離を12.5Kmにしてから左膝痛のため思うように走れなくなってしまいます。

整形外科を受診したところ「膝蓋下脂肪体炎」との診断で、無理せずリハビリで様子を見るように説明を受けがっかり(涙)。

不真面目にリハビリを行い、スローペースでのランニング調整です。

コロナ感染症の影響でマラソン大会は中止となり、また僕自身の膝の調子を考慮して「Ring of Red オンラインマラソン2020 with小野ハーフマラソン」10Kmコースでのエントリーに変更しました。悔しいけど。。

2020年12月12日、いよいよ本番の10Kmランニング。
年内最後の走りと思うだけで、もうアドレナリン出まくりのプチ興奮状態です。
念入りにストレッチ、左膝にバンテリン塗って、テーピングしていざスタート。
最初っから予想に反して攻めの走りとなっちゃって、1Km区間5分30秒。
思いのほか速すぎて後半に膝がもたないかも。ちょっとペースダウンして、
中間地点のタイムが29分40秒。目標タイムを63分に設定していたので、
結構なペースです。ここでプラス思考なもう一人の自分が呟き出します。
「顔晴ったら、10Km60分を切れるぞ!!」
その声が自分の中でどんどん大きくなって、身体も心も前のめりになります。



しかし、膝痛のお友だちがわめき出しスプリットが5分56秒、5分58秒となり
「ヤバイ〜、このままやったら60分切れへん」
折り返しの明石海峡大橋で家内と待ち合わせの約束。
待ってくれている人が居ると思うと顔晴れます。
最後の1Kmは必死のパッチで走り切り、なんとタイムは59分27秒。
おっしゃ〜〜!!! 最低限の目標はクリア出来た。
左膝が何とかもってくれた。頑張ってくれた左膝くんには、感謝、感謝です。



ハーフマラソンが膝痛のため10Kmランニングにエントリー変更となり
悔しい思いをしたし、自己ベストの54分11秒には遠く及ばなかったけど、
ホント走ることの楽しさをたっぷり味わえた1年でした。
お腹ポッコリメタボのおっさんも、結構スリムに変身。
2-3ヶ月はリハビリに専念して、今年こそはリアルなハーフマラソンに出場し、
2時間10分切りでの完走を目指したいと思います。

