



### 小野ハーフマラソン完走



令和4年12月4日、第9回リングオブレッド小野ハーフマラソン2022に参加してきました。

大会委員長が、大好きな元阪神タイガース・赤星憲広さん。昨年に引き続き2回目の参加です。

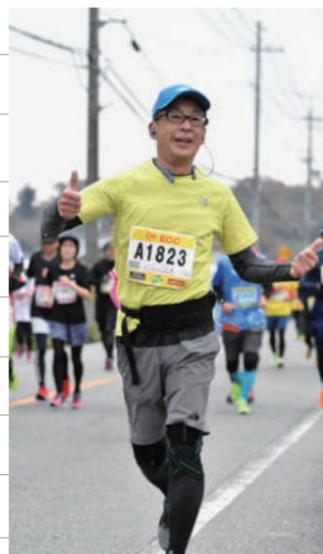
スタートの団子状態から抜け出すために2km目から猛スパート。そのままの流れで前の女性ランナーを自分のペースメーカーとして付いてく展開。僕的にはかなりのハイペースでしたが、とにかく走るのが楽しくて「行けるとこまでいこう」みたいな。アドレナリンがもう出まくりです。

ランナーの群れの中にすっぽり収まり、見えない糸で前へ前へ自然に引っ張られます。

彼女は、1km平均ペース5分50秒をきっちり守る安定の走り。必死について行く僕。

普段、僕の平均ペースが6分10秒位なので相当速いです。10Kmまでは何とか食らいつきましたが12kmを過ぎるとその差は開くばかり。彼女の後姿はとうとう僕の視界から消えてしまいました(涙)

17Km辺りから両ふくらはぎがつり始めヤバい感じ。一気にペースダウン(嘆)。



ここからゴールするまでが長く、とっても厳しい時間帯でした。

そんな時、沿道の女性が両手でガッツポーズで応援して下さる。

こちらもガッツポーズ返し。元気を頂き、また顔晴れます。

応援の力ってホント凄いいし、有り難いです。

老人施設の前を走ったら、車椅子に乗ったお婆ちゃんたちが手を振って下さる。顔晴らずにはおられない。子どもたちからご高齢の方までみんなが応援してくれる。給水もしてくれる。

チョコレートまで配ってくれる。ホント有り難すぎる。

結果は、2時間16分56秒でゴール。



完走者2298人中1713位、60歳以上の部では230人中143位。

今回は直前に体調不良もあったので、楽しく走ることが出来たのは一番の収穫です。序盤、調子に乗ってハイペースで走って、終盤にガス欠とは(苦笑)。

良い経験になりました。来年は万全の体勢で、60歳以上の部で100位以内を目指し今年のリベンジを果たします。



## 院長ごあいさつ 院長 梶川大介

新年あけましておめでとうございます。

今年、梶川眼科医院は、板宿で産声をあげておかげさまで開業60年を迎えます。これもひとえに苦楽を共に仕事をしてくださったスタッフをはじめそのご家族、患者さん、私とご縁のあった皆さんのおかげです。

医療は一人で出来るものではありません。当院は、どれだけ多くの方々に支えて頂いたか解りません。本当に感謝の言葉しかありません。



平成5年5月から私が、院長を継承。親子二代の長きにわたり患者さんから信頼される“眼科かかりつけ医”を目指し、地域医療に貢献するため努力してまいりました。

いま、この30年間という歳月を振り返ってみると、前半は無我夢中でがむしゃらに働いた感じで、後半は「何のために働くのか」を意識しながら働いてきたように思います。皆の働くベクトルを合致させるために理念・ビジョン・クレド(自分たちが働くうえで大切にしたい行動指針)なども作りました。

当初、笛吹けど踊らずでなかなか浸透しませんでした。ここ最近、目に見える成果が出始めて患者さんから嬉しいコメントを頂けるようになってきました。自分たちのモットーである「親切・丁寧・笑顔」のキーワードも頻繁に目にします。

ひとり一人が自ら考え、行動に移していった結果です。皆のモチベーションにも繋がります。院長としては、スタッフ個人とチームの成長を感じ、目を細めるばかりです。昨年立ち上げたプロジェクトでは、今の自分たちを受け容れ、向上心を持ってチーム梶川らしく挑戦し続けていきます。患者さんから「来て良かった」「また来たい」と思って頂けるようにチーム一丸となって取り組んで参りますので、本年も宜しくお願い申し上げます。

## コラム数珠つなぎ



### 今回は、受付:水島がお届けします!

もう一度ディズニーランドに行ってみたく、母の思いから計画が始まり、子供達と母にとっては15年ぶりに東京ディズニーランドに行ってきました。

ディズニークリスマスが開催していて、コロナの影響でなくなっていた大型クリスマスツリーが3年ぶりに復活していてパークに入るなり感動!!ディズニーシーの夜のショー"ビリーヴ!"もめっちゃ最高でした!前に行った時は、幼かった子供達も大人になり、今回は母のペースで行動するはずが、はしゃぐ私達にずっと一緒に行動していた母の元気っぷりにはびっくり!!

三人で計画した、母への誕生日サプライズケーキも大成功でいい思い出になりました。

楽しい時間はあっという間で、また行きたくなる夢の国、ディズニーランドにいつかまた行けますように…。



## 明石「ふなまち：玉子焼き」を食べに行ってきました！



受付：西山  
 晴れたり曇ったりしていた日曜日の朝 11時に、明石の「ふなまち」という地元明石では有名な、たまご焼きを食べに行きました。  
 朝 11時に到着するともう駐車場はいっぱい（4台）、止められず近くのパーキングに停めに行きました。一瞬で店舗前の待ちの椅子もいっぱいになっていました。ワクワクして中に入ると、お店の中は満員でいい香りで食欲もわいてきました。  
 また近くに来た際には利用したいと思います。皆さんもぜひ、お時間があれば行ってくださいね^^



## 今月のお料理は白菜のサラダ

白菜4分の1カットを千切りし  
 軽く茹で、冷めたら水分を切ります！  
 後は全ての調味料をザックリと混ぜるだけです。

- 鰹節一袋
- 和風だしの素・・・大さじ1
- 砂糖・・・・・・大さじ1
- すりごま・・・・大さじ1
- マヨネーズ・・・大さじ3

(写真はイメージです)



昨年10月のハロウインの、かぼちゃ重さ当てクイズに67名の方の申し込みいただきまして有難うございました。今年も、楽しみにして下さいね~



## ★新人紹介

### 看護師 西森

- ① 動物に例えると？…モンチッチ
- ② 好きな言葉は？…誠心誠意
- ③ 最近1ヶ月で楽しかった事は？…焼肉を食べました
- ④ 梶川眼科の印象は？…患者様が大変多いです
- ⑤ 仕事をする上で意識していることは？  
…患者様へ寄り添った看護を心がけています
- ⑥ 最後に患者様へ一言  
…まだまだ不慣れなところがあり、失礼があるかと思いますが明るく精一杯頑張りますのでよろしくお願い致します。



## スタッフ紹介

### 診療 萩田

- ① 動物に例えると？…ハムスター
- ② 好きな言葉は？…感動☆笑顔
- ③ 最近1ヶ月で楽しかった事は？…プチ仮装で皆で踊ったこと
- ④ 梶川眼科の印象は？…親しみの持てる職場
- ⑤ 仕事をする上で意識していることは？…親切に丁寧に
- ⑥ 最後に患者様へ一言  
…梶川眼科に来て良かったと思っていただけるように皆で励んでいます。



### 看護師 宇根

- ① 動物に例えると？…犬
- ② 好きな言葉は？…心豊かに
- ③ 最近1ヶ月で楽しかった事は？…観劇「薔薇とサムライ2」
- ④ 梶川眼科の印象は？…元気
- ⑤ 仕事をする上で意識していることは？…心配り
- ⑥ 最後に患者様へ一言  
…ご心配なことは、遠慮なくお伝えください。

## ★スタッフ紹介