

じんだい

第21号

2010.7.22

発行：医療法人社団 欣助会 吉祥寺病院

調布市深大寺北町4-17-1 ☎042-482-9151
URL www.kichijoji-hospital.com



基本理念

患者様やご家族の側に立った医療
患者様の社会復帰を目指す医療
全職員相互の力を発揮できる医療



contents

表紙	1
診療報酬改定と今後の精神科医療の流れ	2
職場紹介	3
「さつき会に参加して良かったこと」.....	4
「35周年を迎えました」	4
ファミリーサポートセミナーに1年間参加してみても	5
平成22年度 新採用者研修が行われました	7
新入職員のご紹介	7
「山とわたし」.....	9
東八道路	10
当院のおすすめメニュー	11
外来担当表／当院略図／編集後記	12

診療報酬改定と今後の精神科医療の流れ

事務長 大須賀 忠雄

平成 22 年度の診療報酬改定が行われました。昨年、政権が交代し大いに期待されましたが、現実はかなり厳しいもののように思われます。10 年ぶりのネットで 0.19% のプラス改定とはいって

いるものの、国公立の病院や大学病院等の大病院に優位な改定となり、民間の中小病院にとっては喜べる内容ではありません。ここ 10 年間の改定数字は、

	H12	H14	H16	H18	H20	H22
本 体	1.90%	- 1.30%	±0	- 1.36%	0.38%	1.74%
薬価等	- 1.70%	- 1.40%	- 1.00%	- 1.80%	- 1.20%	- 1.36%
ネット	0.20%	- 2.70%	- 1.00%	- 3.16%	- 0.82%	0.19%

となっています。あきらめと耐えることに慣れさせられたのかもしれませんが。

今回の改定では、重点課題として「救急、産科、小児、外科等の医療の再建」「病院勤務医の負担軽減」の 2 点が挙げられ、4 つの視点から診療報酬を改定することとなりました。精神科医療では 4 つの視点のうち「充実が求められる領域を適切評価していく視点」の中の「認知症医療の推進について」と「質の高い精神科入院医療等の推進について」が中心となっております、

- ・精神科急性期入院医療に係る評価
- ・精神科慢性期入院医療に係る評価
- ・精神科専門的入院医療に係る評価
- ・地域における精神医療の評価

に分けられています。具体的には、認知症病棟入院料、精神科救急入院料、精神科急性期治療病棟入院料及び精神病棟入院基本料の入院早期の引き上げ、精神科地域移行実施加算の引き上げ、精神療養病棟入院料の引き下げと重症度評価の導入、精神科デイケア等の早期評価と食事加算の廃止といったところです。

ところで今回の改定に先立ち、昨年 9 月に「今後の精神保健医療福祉のあり方等に関する検討会」の報告書である「精神医療福祉の更なる改革に向けて」が取りまとめられ、精神科医療においては、その内容が診療報酬に大いに影響しました。

「あり方等検討会」は、平成 16 年 9 月に概ね 10 年間の精神保健医療福祉改革の具体的な方向性を明らかにする「精神保健医療福祉の改革ビジョン」における「入院医療中心から地域生活中心へ」という基本理念を更に推し進め、後期 5 年間（平成 21 年 9 月以降）の重点施策群の策定のために発足したものです。その内容は、今後の精神科医療、診療報酬をみる場合には重要な方向性を示しているといえます。

「今後の精神保健医療福祉改革に関する基本的考え方」として「地域を拠点とする共生社会の実現」に向けて、「入院医療中心から地域生活中心へ」という基本理念に基づく施策の立案・実施を更に加速するとなっています。当院が現在進めている「統合失調症に日本一強い病院」、退院促進、家族への支援等その方向性は基本理念に沿ったものとなっていると思われます。それを更に推し進めるのと同時に、地域の中での当院の役割をより明確にしていく必要があると思われます。

平成 24 年の診療報酬改定は介護報酬改定及び障害福祉サービス報酬の改定など、今後の医療制度及び介護保険制度等の見直しがされ、大きな動きがあると予想されています。その動きにのみ込まれないような基盤を築いていくと同時に、常に動きを敏感に察知し、体制を整えていくことが重要です。

職場紹介 第2回

薬剤科の紹介

薬剤科科長 桑原 充子

広報誌「じんだい」7月号原稿執筆のご依頼…。えっ、どうして？第1回目の医局は納得できませんが、どうして2回目が薬剤科なの？あいうえお順に行けば次は栄養科、人数だと看護部なのに…。そんな事を言っている間に、原稿の締切日は近づき…。と言う事で「じんだい・職場紹介」第2回目は薬剤科です。

吉祥寺病院薬剤科は現在常勤薬剤師4名、薬局助手1名が配属されています。薬剤師はそれぞれ大学病院、調剤薬局、製薬会社など色々な経験を積んだ精鋭ぞろい、助手さんは調剤補助から事務処理まで幅広い仕事で薬剤師をサポートしています。そして忘れてはいけないもう1人？いいえ、もう1台。私たちの心強い味方の調剤機です。これがまた優れもの（ただ、今では1世代前の機種になってしまいましたが）でパソコンに処方を入力すると1回分の薬が袋に入って出てきます。1日中文句も言わず、お昼休みの間も働いてくれます。と言っても調剤機が1台あれば全て解決とは行きません。非定型抗精神病薬で全てが解決できる訳ではないのと同様です。以前に比べ入退院が増加しているためか、至急変更、臨時処方が多くなり1日の大半は調剤に費やされています。

業務にはこの調剤業務のほか薬剤管理指導業務があります。服薬指導を通じ患者様に

薬の重要性を説明しています。服薬に関する問題点を医師、看護師などと検討しています。また家族教室、ファミリーサポートセミナー、SST^{※1}などで薬の説明をする機会も増えています。でも、まだやりたい事、しなければいけない事は山積です。注射薬の混合業務、TDM^{※2}のデータ解析、処方設計の参加、治験など数え上げたらきりはありませんが、着実に一歩ずつクリアできれば良いと思っています。統合失調症の治療なら日本一の病院にふさわしい薬剤科、さらには医局に習い世界レベルも視野に入れながら。

※1 SST……social skills training (生活技能訓練)

※2 TDM……therapeutic drug monitoring

(薬物血中濃度測定)



「さつき会に参加して良かったこと」

吉田 郁子

私は吉祥寺病院を平成7年に退院し、はじめてさつき会に参加しました。その帰りに調布の喫茶店でお茶をしました。あるメンバーと知り合い、以来、交際して今現在に至って幸せな生活を送っています。

その後、歴史あるさつき会に毎回ではありませんが、出席しています。今考えると楽しい思い出が多いように思います。1年間の行事をセンターの2階で話し合い、いろいろなレクリエーションにも参加しました。永山の健康ランドで1日遊んだり、昭和記念公園で二人乗りの自転車を楽しんだり、深大寿司やバーミヤンで食事をしたり、初詣に行き写真を撮った思い出もあります。夏は、そうめん、スイカ等をメンバーみんなで食べ、カラオケをしたこともあります。気心の知れた仲間の集まりでゴロゴロと横になることもあります。

最近では、五月に高尾山に行きました。お天気にも恵まれ最高でした。足腰の弱い私ですがケーブルカーで終点まで行くことができました。途中のアナウンスで、ケーブルカーの勾配が日本一だと知ることができました。お土産にストラップや帽子を購入したり、ス

タッフと猿園見物に行き、これもまた面白かったです。とにかくとても楽しい1日でした。

残念なことに、会うことのできなくなってしまったメンバーもいます。ですが、もっともっとさつき会をアピールしてみんな協力し合えばずっと続けていけるのではと思います。今後もさつき会に参加していきたいと考えています。



「35周年を迎えました」

精神保健福祉士 野口 明子

皆様は「さつき会」をご存知でしょうか。さつき会は吉祥寺病院に外来通院されている回復者の方々の自助グループです。そのさつき会が、今年の5月で35周年を迎えました。

会の発足当初は、病気を明かさずに就労されていた方が多く、月1回のさつき会で普段口に出すことのない悩みや悲しみを分かち合い、明日からの活力につなげることのできる場となっていたようです。

年月は経ち、最近は集まったメンバーで季節のイベントや外出を楽しんだり、茶話会で近況をお互いに共有しあうといった憩いの場として多くのメンバーが利用されています。昨年の夏に長年さつき会の活動に貢献された会長さんがお亡くなりになるという、悲しいニュースがメンバーに届きました。それから約半年間、これからのさつき会についてどのように活動していったらいいのかとミーティングを繰り返してきました。

現在のメンバーにとって、これまで通り「安心して過ごせる憩いの場」としてさつき会が求められていると再確認することが出来ました。また、話し合った内容を院長先生に直接お伝えする機会を頂き、メンバーも一層さつき会の活動を盛り上げて行こうと奮闘しています。さらに、現在のメンバーは平均年齢が高くなってきましたが、「これまでさつき会に参加して、再入院せずにやってこれた」、「他のメンバーの元気な顔を見ると自分も元気になる」、「悩みを相談できる」といった、生の声を是非とも若い世代の方に伝え、さつき会を利用してもらいたいという大きな目標も生まれました。

今後も事務局としての立場ではありますが、「安心して過ごせる憩いの場」をメンバーと考えていけたらと思います。

ファミリーサポートセミナーに1年間参加してみて

B3病棟 看護師 若林 道子

私は、平成20年11月に入職したのですが、幸運にもこのファミリーサポートセミナーには平成21年からスタッフとして参加させてもらっています。

『じんだい』をご覧のみなさんはファミリーサポートセミナーをご存知でしょうか。それ以上に、当院では家族支援が3つも行われていることをご存知でしょうか。イチ看護師の私が説明するのもおこがましいのですが、簡単に説明させていただきます。

家族会（やすらぎ会）

毎月第3土曜日の午後半日、家族同士の懇談や、学習会を目的とするもの

家族教室

1・5・9月の第4土曜日午後に半日かけて行う講義形式のもの

ファミリーサポートセミナー

8月から毎月第1土曜日午後に半日かけて行うもの。前半は講義形式（家族教室と同内容）午後は家族同士が集まって苦労や経験を話し合うもの

当院は、基本理念に『患者さまやご家族の側に立った医療』を掲げているだけあって、家族支援がとっても手厚く行われていると思いませんか？？しかもこのセミナーは、病院スタッフによる一方的な講義だけではないのが特徴です。小グループで家族同士が悩みや苦労・経験を話し合い、家族が患者に対応する力を身につけていくことで、家族が前向きに病気に立ち向かっていくことを支援するものなのです。

さて、前置きはこのくらいにして、私の話に移りたいと思います。

精神疾患は経過が長くなることが多いため、家族の支え、関わりがととても大切であることは常々感じています。しかし、私は新卒として就職した病院でも慢性期に配属されたこともあり、受け持ち患者さまはもちろん多くの入院中の患者さまが家族と疎遠な状態でした。そのような環境で看護師人生をスタートしたためか、ご家族の方との関わり方が分からず、どちらかという苦手であったように感じます。

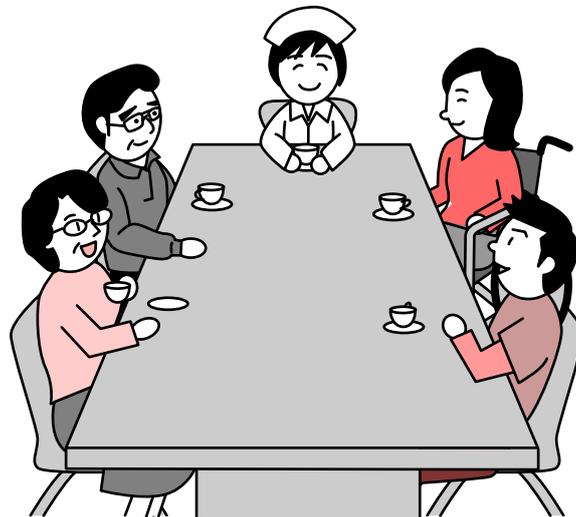
吉祥寺病院に入職したあとも、あまりご家族と関わる機会がなく私の苦手意識はどんどん強まっていきました。そのようなときにこのセミナーに参加する機会を与えていただいたのです。最初は、今まで家族支援に関わったことのない私に務まるのかとすごく不安でした。セミナーに参加するスタッフも渡辺副院長、花宮科長を始めベテランばかりであり、前年までB3病棟で参加していたスタッフもセミナー立ち上げから関わっていたベテランだったからです。子育ての経験もなく、入職してからの期間も短い私に家族の方は心を開いてくれるのか、効果的な関わりが出来るのかととても気負っていたように思います。

ところが、実際に参加してみるとセミナーの雰囲気はとっても良く自分の不安感は杞憂であったことがわかりました。今までの患者さんとの関わりでは、指導的な側面が強く、自分は患者さんや家族よりも多くの知識を持っていて、指導するのが当たり前だという考え方を持ち接していました。もちろん、患者さんに対してそのような考え方で接することは望ましいわけ

ではないのですが、このセミナーにも同じような考えを持って参加しようとしていたように思います。実際、講義形式の時間もあるのですが、ご家族が積極的に興味を持って参加していたのはグループワークの時間であったように感じます。確かに、始まったばかりのころは多少の硬さや緊張はみられます。しかし、どの家族も同じような悩みを抱えているのがわかると自分自身の体験として多くのことを話し始め、そして、しばらくすると『うちも前はそうだったけど、しばらくすると…な状態になりますよ。』というようにほかの家族にアドバイスをするようになるのです。スタッフがいくら理論的なことを説明しても結局は真実味がないのです。同じような体験をした家族であるからこそ話すことに

真実味があり、説得力が増すのです。結局は部外者がいくら外的な刺激を与えても意味がなく、内的な動機づけがはっきりしないことには行動変容が生じないのです。去年はそんな当たり前のことに気付かされた1年でした。

まだ、たった1年間しかファミリーサポートセミナーの経験がない私ですが、ご家族の支援を通して、入院中の患者さまに対する考え方にも変化が生じてきたように思います。まだまだ、家族との関わりは勉強中ですが、去年に比べると少しは苦手意識が薄れてきたように感じます。引き続き、今年もセミナーのスタッフとして参加させていただけることが決まっておりますので、参加されるかたがいらっしゃいましたら温かい目で見守っていただけると幸いです。



平成22年度 新採用者研修が行われました

平成22年4月1日(木)・2日(金)・5日(月)の3日間、平成22年度新採用者研修が行われました。昨年10月以降、今年の4月12日までの入職者35名が当院の機能と役割、各職場の紹介等、3日間に亘り受講しました。

2日目に予定されていた、患者さんとのお花見は、天候不良のため中止となり残念でした。

また、病棟配属者に対し、4月14日(水)に院内の消防設備や避難経路の研修も行いました。

期待と不安でいっぱいかと思いますが、早く慣れていただき、吉祥寺病院の職員としての活躍を期待しております。



院長先生講師による研修風景

新人コーナー

吉祥寺病院に入職して

精神保健福祉士 AS

3月1日に入職しました精神保健福祉士の島田亜美です。吉祥寺病院に入職する前は、総合病院で医療ソーシャルワーカーとして勤務していました。前の職場では、病棟業務の傍ら小規模デイケアのスタッフとして関わっていましたが、関われる時間も限られデイケアで患者様と接する内に『自分自身がソーシャルワーカーとしての専門性を高め急性期から回復期、地域生活まで総合的に関わりたい』と強く考えるようになりました。そんな折、研修会やホームページなどで吉祥寺病院がSST^{*}などのリハビリテーションに力を入れている事が分かり、入職を決めました。学生時代に知ったSSTは、自分

の困った事をロールプレイとして他の学生の前で行う事を気恥ずかしく感じた事を覚えています。研修会に参加し自分自身も勉強になりもっと深めていきたいと思うようになりました。

これまで外来患者様としか関わった事がなかった為、入院患者様とどのようにコミュニケーションを取れば良いかや、精神科医療制度の仕組みなどが分からないなど、戸惑う事も多い毎日でしたが徐々に慣れてきました。まだまだわからない事ばかりで至らない点も多いですが、患者様やご家族、先輩などから学び、成長して行きたいと思います。

^{*}SST……social skills training (生活技能訓練)

精神科看護師としての一歩

A2 病棟 看護師 MK

吉祥寺病院で精神科看護師として働き始めてから約2カ月が経過しました。私は学校卒業後、新卒での就職なので看護師としても1年目です。就職をきっかけに上京したので東京での一人暮らしも初めて。全てがゼロからのスタートです。

精神科を選んだ理由は様々ありますが最も大きかったのは、患者さん一人ひとりとじっくり関わる時間を持ちたかったということです。私は人と会話するのは得意ではないのですが、学生時代には患者さんとの関わりを通しその大切さと奥深さを学びました。臨地実習では、始めの数日はお互いにぎこちない会話でも1週間、2週間と経つうちに「実はね、まだ誰にも話し

てないんだけどね…。悩んでいることがあって。」と打ち明ける患者さんもいました。そうした経験を積むうちに精神科看護に興味を持ったのです。

A2 病棟は男性の閉鎖病棟ということもあり、当初不安がいっぱいでした。しかし、きちんと分からないところを指導して下さいますし、病院研修もあります。先輩スタッフの温かい対応には本当に感謝しています。現在は個性豊かな患者さんたちと接することができ、大変さと楽しさの連続な日々ですが、じっくりがんばっていきたいと思います。



吉祥寺病院に入職して

A3 病棟 看護師 EK

今年の4月からA3病棟に新卒入職いたしましたが、3月までは一般病院での勤務をしながら学校に通う、勤労学生をしていました。一般病院では日々限られた時間の中で数多くの業務を行わなければならない、患者さんと向き合っ

て話をすることが困難でした。この数多くの業務を行うだけの看護に「本当にこれで良いのかな」「私は患者さんの気持ちまで配慮できていないのではないか」という思いを抱きながら業務を行っていました。そんな中、看護学校での実習で一人の患者さんを受け持ち、ゆとりのある看護を行っていくうちに、リハビリに拒否的だった患者さんが意欲的に参加するまでになってい

ました。この関わりの中から、ゆとりのある看護は心に働きかける看護につながることを感じ、心に働きかける看護に行えるにはどうしたら良いだろうと考えたところ、たどり着いたのが精神科でした。

3月の卒業と同時に新たなスタートを東京で切ろうと思っていたところ、吉祥寺病院の教育制度・研修制度の充実しているところに魅力を感じ、是非学んでスキルアップしたいと思いました。

初めての精神科で学ぶことも多く、みなさんにご負担をかけてしまうことも多いことと思いますが、なぜ自分が精神科を学びたいのか、初心の気持ちを忘れずに日々学習し、専門職としての精神科看護を行っていきたいと思っています。



「山とわたし」

看護部 北村 スミ子

私が山に興味をもったのは、上京した看護学生時代からである。生家が福島で安達太良山を眺めながら高校時代まで、田舎でのんびりと過ごしてきた。ここは高村光太郎の「智恵子抄」詩集にも書かれている妻・智恵子の生家もあり、智恵子が「本当の空が見たい」といった自然豊かな安達太良山が私の心の糧となっている。看護師として就職してからは山の会に入り、奥多摩の小さな山から大きな山の縦走等と登山を楽しんでいた。しかし、自分の生活背景の変化と年を重ねるごとに登山からハイキングに変わってきた。

特にここ数年はハイキングする度に自分の身体年齢を計る機会にもなっている。私は登山・ハイキングとも歩き方にコツはあると考えている。最初から全力を出しきらず、いかに自分のペースでその目的の行程を歩き続けるか？自分の体力を維持できるのも普段の生活のあり方に関わってくると意識している。

また、山の楽しみは何より同じ山に行っても、その時の山の顔は全く違う、木々の芽、色、草花、空、小鳥のさえずり声…を肌で感じた時、健康でいられる幸せを実感できる。特に最近

高山植物に関心をもって楽しんでいる。

今までハイキングした中で、楽しめる印象に残ったのは数年前、富士山を眺めながら毎月ハイキングするツアーに参加したことがある。1年間かけ各方向から眺める富士山、5月は富士山を藤寺で大きな藤棚の下で眺めた時は感動した。

ここ最近に残雪がある尾瀬や草津白根山を仲間と山行した。尾瀬は30cm程の残雪の山道をぬけると雄大な湿地帯の延々と続く木道は雪が解け、少しずつ水芭蕉や座禅草等が咲き出している光景はとても素晴らしかった。

話は変わるが、昨年4月新緑がきれいな時期に御岳溪谷を娘一家とハイキングした時、小学生の孫は「山っていいね、緑はきれいだし、すごく空気はおいしいし、お弁当もおいしい…」と言った言葉を思い出す。孫はそれから山に対する関心が高まり、あちこちの山に家族と行き始めた。今年の夏休みは娘や姪一家と田舎の兄弟も加わり一族で安達太良山に行く予定である。

山はわたしにとって、感動、感激できる元気の源になっている。これからも四季の魅力を味わい、体力を維持しながらあちこちの山のハイキングにチャレンジしていきたいと思う。



富士山一周ドリームウォーク



5月下旬の尾瀬



滋賀県の彦根にある『埋木舎』うもれぎのや』に行ってきた。ここは、井伊大老Ⅱ直弼が父を十七歳で失い、藩の掟により三百俵の捨扶持で三十二歳まで過した彦根城佐和口門前の公館である。

世の中をよそに見つとも埋れ木の

埋もれておらむ心なき身は

直弼がこう和歌を詠んで、この館を『埋木舎』と号したという。

▼建物には質素でこじんまりとした物であった。庭から建物の内部を見て歩いたのは、わずかの時間で、そこを出ようとしたとき、受付にいた老人から「中を見ていきませんか」と声をかけられ、建物の内部を案内してもらおうことにし

た。直弼は、茶道・和歌・国学・書・禪・楽焼・武道と、文武両道の修練に励んだという。ことに茶道では一派を起し、著作もある。案内してくれた老人が茶室の構造を説明し、「正規の造りができなかった経済状態だったんです」と、部屋住みの制限された生活を話してくれた。それでも部屋から見える庭木の配置に工夫が凝らされているとの説明を受けて見た景色は納得できるものであった。▼直弼は、兄の世子の死により、三十二歳で兄の養子となつて江戸へ。兄の死により、三十六歳で彦根藩主となる。三年後、ペリー来航のとき、「別段存寄書」で開国を説く。翌年、彦根藩の京都守護に専念。四十三歳で江戸幕府の大老に就任。日米修好通商条約調印。安政の大獄。そして一八六〇年三月三日桜田門外にて水戸浪士等により殺される。齢四十六。彦根藩主となってからのめまぐるしい活躍を支えたものは『埋木舎』での修練の賜物であったかと、あの質素な家

屋を目に浮かべながら思った。幕末から明治維新のさきがけとなった開国の決断と実行は、後の安政の大獄や、国際事情に暗かったために締結された条約の不平等への批判はあったとしても評価されてよいのではないだろうか。▼ここでの開国は、わが国の明治以降の発展を順調にさせ、諸外国の介入を避けえたことは、隣国の中国・朝鮮の例を引くまでもない。それにもまして江戸時代の教育のいきわたりと、農・工・商業の発展と成熟という素地が、明治の時代に海外の文化の受け容れを容易にした。さらに、明治時代のそれぞれの分野の人々が、勤勉で、謙虚に、国の置かれた現状を把握したからこそ、国力の向上に邁進できたのだと思う。▼『埋木舎』の門を出て、彦根城のお濠端を歩きながら、井伊直弼の事績と、以前に読んだことのある「坂の上の雲」に登場する明治の人々をつなげて考えていた。

(遊行子)

〈当院のおすすめメニュー〉

枝豆とベーコンのサラダ



一人分
エネルギー 134kcal
塩分 0.4g

●ポイント●

サラダ油ではなくオリーブ油でもおいしいです。

枝豆は大豆の未熟豆の事をさして、豆と野菜の両方の栄養的特徴を持った緑黄色野菜です。

枝豆にはたんぱく質、ビタミンB1、ビタミンB2、カルシウム、食物繊維、鉄分などが豊富に含まれています。

さらに枝豆には、高血圧の原因となるナトリウム（塩分）の排出を助け、利尿作用を促すカリウムを多く含んでいます。

ビタミンB1は糖質をエネルギーに変え、体内で疲労物質に変わるのを防ぎ、新陳代謝を促し、疲労から来るスタミナ不足の解消に効果があります。

夏にお勧めの食材です。

1人分（分量）	
枝豆	30 g
レタス	2枚
千切りベーコン	7 g
玉ねぎ	1/8 (10g)
サラダ油	小さじ1杯 (5g)
酢	小さじ1杯 (6g)
砂糖	小さじ1/5 (少々)
コショウ	少々
塩	少々
化学調味料	少々

●作り方●

- ①枝豆は茹でて冷ましておく。
- ②千切りベーコンは油を引かずに炒めて冷ましておく。
- ③レタスは短冊にきる。
- ④玉ねぎは薄くスライスする。
- ⑤枝豆とベーコンが冷めたら、①から④を混ぜる。
- ⑥Aの調味料を合わせてから⑤に混ぜる。

医局担当表

		月	火	水	木	金	土
《外来担当医》							
新患	責任	田澤(24)／ 土井(135)	市川	森	山室／岡田	西岡	袖山
	副①	岡田	岡田／土井	西岡	市川	袖山	森
	副②	森／市川	西岡／山室	渡辺／袖山	袖山／西岡	市川／渡辺	土井
再診	診察室(1)	原藤／金井	院長	原藤／渡辺	小木	原藤／金井	原藤／水落
	診察室(2)	田澤	西岡	西岡／渡辺	田澤	西岡	西岡／袖山
	診察室(3)	市川	岡田／市川	森	市川	市川	亀山
	診察室(4)	森	土井	市川	袖山／岡田	森	森
	診察室(5)	土井	山室	山室	山室	袖山／岡田／大橋	山室

受付時間 新患 月－土（午前9時15分～11時／午後1時～3時）
 再診 月－土（午前9時15分～11時）



〈編集後記〉

久しぶりに映画館に行きました。初の3D映像には、本当に驚かされました。もっと快適に、3D眼鏡をかけられるとよいのですが…。大きな画面で観る映画って良いですね。次は何を観ようかと、日々、映画情報をチェックしています。(T.H)

ここ何年も夏らしい過ごし方をしていないので、今年こそ、海へ泳ぎに行こうと思っています。そのために、運動して体を鍛えています。なかなか効果がでないようです。(K.T)