

## “風の電話機”ってご存じですか？



3月8日のNHKで改めて放送された岩手県大槌町にある電話ボックスです。亡くなった家族、友人、知人ともう一度話をしたいという思いから、佐々木さんという方が、回線のつながっていない電話ボックスを設置したのが始まりです。実は、2010年東日本大震災の前年でした。その後大震災のこともあり、悲しい涙でいっぱいのお話が多くメディアに取り上げられ、日本の東北から世界に広がり、驚くことに現在では、世界550ヶ所に設置され大切にされているとのことでした。いろいろな理由で亡くなった、もう話すことのできない家族、知人と、もう一度話したい、そんな人が訪れて、誰に邪魔されることもなく、もういない相手に、思いを語り続けることができる大切な場所です。

いきなりですが、そんな場所、皆さんは持っておられますか？ 仏壇の前かも知れませんが、お墓の前かも知れませんが、もしかすると車の中、調理しながら、お風呂に入りながらかも知れませんが、人目を憚らず泣ける場所って大切だと思いませんか？ 私も60歳をすぎて涙腺が緩んでいるのか、悲しくても嬉しくても、ことある毎に涙が溢れます。いかなあ、かっこ悪いなあなんて思いながら、いろんな腺が緩んだらと自分で笑っています。患者の皆さんには、歳にとって良いこともあるよと、よく言っていることですが、これもそのひとつかな？ 泣くも笑うも、いやでも自然と出てくるものだから自分の思いで選ぶことはできませんが、どうでしょう、嬉しくて泣いた、悲しくて泣いた、それとも笑った、以外と自分に素直になれるような気が、解決はしなくても、ちょっとだけでも慰められたと思えば、日々の生活には大いなるプラスではないでしょうか？

今回はあえて、`泣くことを我慢しない`をお勧めしてみました。また、感想を聞かせてください。

所長 岡本敏幸



## 今月のお知らせ



内科・整形外科の外来診察の予約がLINEでできます。  
翌日～1か月先までの予約が可能です。  
※若狭町公式LINEの登録が必要になります。  
(若狭町公式LINEで「上中診療所」と入力いただいても  
予約できます。)



上のQRコードを  
読み取ってご利用ください。

## 今月のひとりごと



### 中性脂肪値・コレステロール値が正常値に！

数年前から中性脂肪・コレステロール値が高い事を指摘され、食事なども十分注意して生活しているつもりでしたが…。

毎日、疲労感が強く寝込む事も度々…。そんな矢先、回転性のめまいに襲われ死んだかと…。

これはどうにかせねばと、毎日昼休みに30分間汗をかく程度の自転車漕ぎを年明けから始めました。  
するとどうでしょう！！！！！！！！！！。

あれだけ下がらなかった中性脂肪値やコレステロール値が**正常値に！！**わ～い(笑)！



**薬でのコントロールも大切ですが、運動をしっかりと行うこと**が効果的だと実感！

皆さんも運動を始めてみましょう！健康一番！！今年は山登りに挑戦しようと思います。

作業療法士