



副院長  
(兼)医療技術部長  
北條 昌一

## 少し早起きは三文の徳？

永年おこなって来たスポーツも、時間的都合で参加できなくなつた。体を動かす機会が減り、足の力が落ちていくのをひしひしと感じるこの頃である。

最近の階段の上り下りで感じる筋肉の微妙な張りを、老化とは思いたくないし、数ミリの段差に引つかかるつま先、下りの階段の段差と、下りるスピードに目がついて行けないのも老化とは思いたくない。

帰宅してからでも少し鍛えようかと、薄暗くなつた自宅周辺を懐中電灯片手に散歩もしたし、プールにも通つたが、以前のスポーツのような心身の満足感が得られない。

4月から孫が小学校に通っている。学校まで、距離もあるし脇道もあるし車の出入りも多い。交代で父母が付き添う他に、町内会の大先輩の方々が

ボランテアで付き添っている。：さて私もやろう。これも日課になった。前よりも30分早起きである。下の孫を補助輪付きの手押し自転車に乗せて、集団登校班と一緒に通学である。

通勤は車。ラジオや音楽を聴きながらの通勤である。通勤では見えなかつたものが見えている。朝の30分の散歩、体力増強にはほど遠い、でもすがすがしい。子供たちの「おはよう」の挨拶。町内の花壇の草とりをする人。歩道のゴミを片付ける人。土筆坊も見つけた。レンゲも咲いている。春も感じた。少しすれば夏も感じるだろう。少しの早起きで三文以上の何かを見つけたようだ。あつそろそろ戻らないと仕事に遅れる。

### INFORMATION 2

## ホームページのご案内

当院ではホームページを開設し、さまざまな情報を提供しております。みやのわバックナンバーも公開しております。



[www.saimiya.com](http://www.saimiya.com)

### INFORMATION 1

## 一般外来診療のご案内

受付時間 **8:30~11:00**

※診療科により受付時間が異なる場合がございます。また、ご予約の方はこの時間以降も受付ができます。

**お盆休み期間中(8月13日~15日)も通常通り※診療いたします。**

※土曜日午後・日曜日の一般外来は休診となります。救急の患者様は救急外来にて対応いたします。

詳細は、ホームページまたは初診受付前設置の「診療部各科外来担当医師表」をご覧ください。受診科がわからない場合には、1階エントランスホール「総合案内」の看護師にご相談ください。

### INFORMATION 3

## 東日本大震災 義援金のおしらせ

このたび東日本大震災により、被害を受けられた皆さま、そのご家族に、心よりお見舞い申し上げますとともに、一日も早い復興をお祈り申し上げます。当院では、被災地支援のために、院内各所に募金箱を設置し職員や患者さまからの募金を受け付けております。お預かりいたしました募金は、被災地の支援に役立てられます。7月1日時点での募金総額は、**922,357円**です。皆様の多大なるご協力誠にありがとうございます。なお、現在も募金を継続させていただいておりますので、引き続きご協力よろしくお願いいたします。※募金は下記の栃木銀行口座でもお預かりしております。

栃木銀行口座：栃木銀行本店 1024687  
店番号 001  
口座名：済生会宇都宮病院東北地方太平洋沖地震 災害募金口座  
代表 高橋 努

### 東北地方太平洋沖地震 災害募金ご協力のおねがい

済生会宇都宮病院では、被害が甚大かつ広範囲に及んでいることから、院内各所に募金箱を設置し、職員や患者様からの募金を受け付けております。募金は、被災地復興の為に使用させていただきます。また、募金は下記の栃木銀行口座でもお預かりしております。

栃木銀行口座：栃木銀行本店 1024687  
店番号 001  
口座名：済生会宇都宮病院 東北地方太平洋沖地震 災害募金口座  
代表 高橋 努

ご協力の程、お願い申し上げます。



このたびの地震と津波によって被害に遭われた方々に心よりお見舞い申し上げます。

済生会宇都宮病院