



# ちよびの森に寄り道

Vol. 49  
2018.6.1



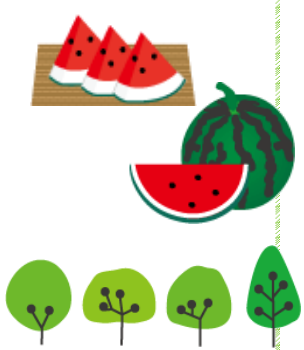
院長の山本です

皆様こんにちは！ 今年の春は花粉症が猛威を振りましたが、皆様大丈夫でしたでしょうか？ 私も花粉症デビューし目の痒みに悩まされました。いつも同じ事をお伝えしているかもしれませんが、私は初夏のこの季節が好きです。今回の小さな旅の紹介は、横浜市青葉区北部地域に広がる**寺家ふるさと村**をご紹介します。

少しひんやりする5月の朝、寺家ふるさと村に自然を感じてまいりました。寺家(じけ)と読むそうですは、昔ながらの日本のふるさとを感じられる、見渡す限り森と**田園風景**が広がる地域です。

舗装された道からあぜ道に入り1分も歩くところは大自然を感じる森です。朝7時木の葉から夜露が落ちる中、ゆつくりと森の中に入りました。鳥の声が何重奏にもなって聞こえてきます。小さな折りたたみ椅子に腰かけしばらく鳥の声に聞き入って見ました。すると面白い事に気がつかされました。30分位すると鳥のさえずりに変化がありました。そうかー鳥によっても起きる時間が違うのだー。

人間と同じようにお寝坊さんかもしれないば出勤時間も違うんだなー。妙に納得しました。



ここにいると自分が小さな鳥と同じように自然界の小さな存在でしかない事を強く感じます。であれば日々の小さな事にとらわれず、勇気をもってリスクをとった**後悔ない人生にしたい**。よし頑張ろう！立ち上がって田んぼの方向に向かいました。今度は**蛙の合唱**です。遠くで鳴いているかと思えば、自分の足元で急に鳴き声をはじめり思わず飛び跳ねてしまいました。そこに大きな野鳥が飛んできました。急に蛙が泣き止みました。野鳥は明らかに蛙を狙っています。もしかしたら私達より厳しい生存競争の中、生きていく蛙さんに自然の摂理を思い起こされ命の大切さに心が沁みます。

## 寺家ふるさと村

広大な森と昔ながらの田園風景が広がります



歯科医師の山本晶子です

みなさま、こんにちは！

先日、半日ほど新人スタッフとともに**受付業務**をやってみました。

クリニックで、患者さんやクリニックメンバーに対し**他者意識を持つ**という取組をしていますが、5・6年ぶりに受付をすることで、新発見や改めて感じた事がありました。

まずは、受付の業務量の多さを痛感し、対面以外にも電話対応があるので処理能力が必要と改めて感じました。

そして、メンバーが普段診療中にさりげなく診療がスムーズに行くように事前準備やフォローをしてくれている事に気づきました。その事に私が気づいている時もありますが、本当にささっとさりげなくやってくれるので気づいていない事があると分かりました。

私や先生方が、歯科医師としての技術向上に邁進出来るのも、万全に周りを固めてくれるメンバーのおかげだと改めて感謝の気持ちが溢れてきました。

他者意識は、**相手の立場を意識するのと、実際に体験するとは大違い**で、より相手の立場が分かり収穫が多かったです！





### スタッフの杉谷です

みなさんこんにちは、スタッフの杉谷です。今回はゴールデンウィークに沖縄へ行った話をさせていただきます。

実は私は飛行機が苦手です。飛行機を使う旅行は今まであまりなかったのですが、沖縄は今回が初めて。飛行機に乗るまでかなり怖気づいておりましたが、無理やり寝て過ごしたので何とか乗り切りました。

沖縄に到着するとやっぱり日差しが強かったです。そして周りの人は外国人ばかり…外国旅行へ来たのかと勘違いするくらいです。ちなみに私も何度か外国人と間違われて英語で話しかけられました。観光へは、王道である首里城や美ら海水族館、セーファ御嶽、おきなわワールドなどに行きました。首里城へは、ゆいレールというモノレールで行きました。ですが現在メインの場所は工事をしていることが行ってから判明。ちょっと残念でした。

美ら海水族館は、朝イチで行くと良いと聞きまして、早起きして行きました。平日ということもあり、人は少ない方だったと思います。ゆいレールを見る事ができました。

ジンベエザメのいる大きい水槽は、写真ではよく見ていましたが、やっぱり



り実物を見るとすごいですね。ちょうどマンタとジンベエザメへの餌やりショーをやっていたので、餌を食べるシーンも見ることができました。迫力があって面白かったです。

あと美ら海水族館周辺には、ウミガメ館やマナテュー館など、色々な施設があります。時間もあつたのでそちらも見ってきました。オキちゃん劇場という施設もあり、イルカショーをやっていました。ちょっと見る事ができたのですが、イルカたちはとてもかわいかったです。ちなみにオキちゃんは40歳くらいらしいです。

もう一つ、近くにある施設で熱帯ドリームセンターという所も行きました。少し水族館から離れた所にあるせいか、あまり人がいませんでした。中はとても広く、ちょっとしたジャングルのようになっています。沖縄特有の植物だったり、黄金の蛹があったり、なかなか面白かったですよ。水族館のチケットがあると入場料が半額になるので、ついでに行くのもいいなと思います。



旅行中は、一度だけシュノーケリングとダイビングのツアーに参加しました。慶良間諸島付近のポイントへ船で向かうのですが、その日は風も強く、すぐく船が揺れ…予想していましたが、ひどい酔いになりました。ポイントへ近づくと波も高くなり揺れに揺れて、私は少しでも動くと吐いてしまう、という極限状態に追い込まれていました。ツアーの他参加者さんに心配をかけてしまっくらい顔色が悪かったみたいです。

ポイントへ到着し、海に入った方が気分が良くなると言われたので、シュノーケリングとダイビングを何とかやりました。シュノーケリングは初めてでも楽しくできたのですが、ダイビングが思ったより大変でした。ポンベは重く、呼吸もタイミングが良くつかめず呼吸しづらく、慣れるのに時間がかかりました。呼吸の練習をしながら少しずつ潜っていく、何とか底まで到達したら、魚がいっぱい集まってきました。餌をばら撒いていくと一瞬でなくなります。

結局その後は1時間程フリータイムが余りましたが、酔いが残っていたのでずっと寝てました。勿体無いことをしたので、今度機会があれば酔わない方法を調べてからいこうと思います。



### 診療日

月 (月2回)  
14:00~19:00  
火・水・金  
11:00~19:00  
土・第3日曜日  
10:00~18:00

### 休診日

月・木・日 (第3日曜以外)  
祝祭日

〒226-0027

横浜市緑区長津田 4-2-18-1F