

# 南ながの公園クリニック通信

VOL.44 2026年1月発行



## Dr.はらだのみちくさ

### 還暦を迎えて思うこと

明けましておめでとうございます。今年も宜しくお願ひします。  
私事になりますが、先日60歳になり、スタッフからお祝いの品を頂きました。  
(うれしかったですが、チョット照れ臭かったです…)  
子供の頃、還暦というと  
サザエさんの父、磯野波平さん(実は54歳!)のような落ち着いた印象でした。  
自分がその年になると落ち着いた印象とはほど遠い感じです。  
少しまじめな話をします。  
若い頃は知識と技術を身に着けることで一生懸命でしたが、今は経験が背中を  
押してくれます。迷う時間は短くなり、決断には静かな自信があるように思います。  
最近は肩の力を抜いてスタッフに任せることの大切さも自然に身についてきました。  
今日も誰かの人生に関わる仕事ができたという、心地よい重みがあり、自分はまだ  
学び続けていることに気づかされます。還暦は区切りではなく、味わいの増した  
続編で無理をせず、手を抜かず、楽しみながら深みのある人生を歩きたいと思います。

### スタッフのつぶやき

放射線技師の前澤です。

私は3年前からサウナにはまっています。

友達の勧めで、水風呂と外気浴を経験して“整う”を知つてからは、月に一回はサウナに行くことで疲れを癒しています。川中島温泉が近くてお気に入りですが、以前行った柏崎のサウナは、  
水風呂として海に入ることが出来て、ぷかぷかと浮いて自然と一体化して良かったです。  
他にも10℃以下の天然水を使用した水風呂のあるサウナや100℃以上になる薪のサウナなど、  
色々なサウナがあって、楽しめます。基本は3セットですが、サウナはその人のペースで、  
無理をしないことが大切です。おすすめのサウナがあったら教えてください。



看護師の岩村です。

我が家に何十年も前からある南天の木が今シーズンは過去にない位、沢山の実を付けています。

95才で今も元気な祖母が、毎年お正月に南天を飾り「南天は難を転じてくれるんだよ」

と言っていたのを思い出します。

ズッシリ実った南天パワーにあやかり、2026年も良い年になりますように。



### 南ながの公園クリニック

院長 原田道彦 長野市篠ノ井東福寺3819

乳腺・甲状腺◆各種検診◆内科◆外科

休診日◆月曜午前/水曜午後/土曜午後/日曜/祝日

予約優先◆初診の方もまずはお電話ください。

☎ 026-285-9209 ☎

◎ 土曜日受付時間 8:30~13:00 ◎

受付時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:00	●	●	●	●	●	◎
14:30~17:30	●	●	休	●	●	休