

友の会だより

私たちが憂鬱にさせる梅雨のシーズンになりました。梅雨の時期は気温の変化も激しく体調を崩しやすい時季でもあります。食事、睡眠、栄養に気を付けるのはもちろんのこと、この時季は食中毒にも気を付けたいものです。私たちはお刺身などの生ものは気を付けても、調理した食べ物、煮物、カレーなどは意外に見落としがちです。放置すれば細菌はどんどん繁殖しカビの温床となります。冷蔵庫に入れたから安心とは思わず、電子レンジなどで必ず加熱するようにしましょう。

5月から千葉市の特定健診が始まりました。今年も千葉市の独自の事業で特定健診において腎機能検査に異常があった方に対し、慢性腎炎の早期発見を目的に再検査をする取り組みが始ま

りました。慢性腎炎は放置するといわずれ人工透析になる可能性がある病気です。元気な生活を送るためにも健診を受けることが大切です。今年も胃がんの早期発見、20〜40歳未満の方の胃がんリスク健診（ヘリコバクター・ピロリ菌）も始まりました。血液検査で簡単に分かるものです。

異常が見つかるかもしれないから検査はしたくないとおっしゃる方がいますが、異常があるかもしれないと不安な気持ちのままよりも、健診を受けて問題ないと先生に太鼓判を押されて安心して生活する方がずっと精神的にもストレスがありません。

それだけでなくも人生は苦難の連続なのです。「そのうち:」ではなく人生の不安材料は少しでも早めに取り除くことが大切です。千葉市の健診を上手に利用して梅雨に負けない健康な生活を送りましょう。

平和のつどい(夏)を開催!!

昨年引き続き「平和のつどい(夏)」を開催します。平和大会参加者からの報告、その時々々の平和を求める取組などについて話し合ってみたいと思っています。

- 日 程: 9月9日(土)
- 時間: 13:30〜16:00
- 場所: 白旗会館(予定)

「いつでも元気」を読みませんか

今井町診療所が加盟している「民医連」(全日本民主医療機関連合会)が発行している月刊誌「いつでも元気」(380円)をご存知ですか?病気の解説や健康をテーマにした特集、安心して暮らせる街づくりの取り組みなど、役立つ情報が盛りだくさんです。各地の友の会の活動も紹介しています。ぜひお読みください。



会費納入のお願い

会費は、活動の源泉です。

「友の会」活動をさらに楽しく、豊かなものにしていくために、年会費(1,000円)の納入にご協力下さい。会費は友の会活動の源泉です。

受付は診療所窓口か友の会事務所です。よろしくお願いします。



友の会行事予定

場所の明記がない場合は、「友の会事務所」です。

☆「食事会」(会費:500円)

毎月第2火曜日
12時〜13時 白旗会館

☆「ボランティアサークル清拭布切り」
毎月第2木曜日 午後2時

☆「むりよう」塾
第1・3・5土曜日
午後2時

☆「囲碁」サークル(会費:無料)
毎週月曜日 午後1時

☆「健康麻雀」サークル(会費:無料)
毎月第2、4水曜日 午後1時

☆「野の花を生ける会」サークル
毎月第1木曜日 午後2時

☆「てがみ絵」サークル
(会費:300円)

毎月第2火曜日 午後2時

☆「元気読書会」サークル(会費:無料)
偶数月の第3水曜日午後1時半

☆「診療所編集後記」

最近、診療所のみんなで熱帯魚を飼

い始めました。事務長がどこぞの街頭

でもらってきた「ベタ」という種類の

熱帯魚なのですが、飼いはじめるとエサをねだる姿が何とも可愛らしく、出勤すれば「ベタちゃん、おはよう！」と挨拶。日々みんな癒されています。

今井町診療所

☎043-261-4537

2017年6月発行

千葉市中央区白旗 2-19-3

☎043-265-8687(事務所)

<http://www.yuiuidori.net/imaicho/>

友の会だより

No.136号

第37回

— 友の会定期総会開催 —

子供からお年寄りまで

健康に集える「溜まり場」づくりを！

地域で「健康で安心して生活できる」環境を作る取り組み

友の会総会を5月27日(土)の会事務局次長の挨拶のあとに白旗会館で開催しました。総会に入り、藤村さんを議長

河村先生から「医療政策の改悪により、新患は増えてい

るものの、昨年と同じ医療活動をして収入が大幅に減少するなど、診療所経営が困難を極めている」との話がありました。その後、奥田県連友

に選出して議事に入りました。

河村先生から「医療政策の改悪により、新患は増えてい

16年度の活動のまとめ、17年度の方針、会計報告と予算、役員選出など一連の議案を採

「健康講座」開催のお知らせ

毎年9月に開催している「健康講座」を9月8日(金)から、毎週金曜日に4回開催します。

事前の申し込みは必要ありません。受講する講座の開催日に直接会場までおいで下さい。

内容は、私達が日常生活を健康で営むために、気をつけなくては

いけない食・運動・医療などについて学びたいと思っています。

なお、資料代として1講座当たり200円を頂きます。

場所…白旗会館(予定)
時間…14時〜16時迄
問合先…友の会事務所 ☎043-265-8687

(担当者は月、水、金曜日にいます)

診療所受付 ☎043-261-4537

診療案内

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30~12:00	●	● ★循環器 ★内分泌	●	●	● ★胃カメラ	●	●
13:30~16:00	●	休診	休診	●	休診	●	休診
18:00~20:00	●	●	●	●	●	●	休診

※「小児科」の診療は医師体制によりますので、事前にお問い合わせください。

※「★」の専門外来は、完全予約制です。

休日・夜間も診療 ★診療時間外でも急病の方はご相談ください。



わたしの部屋

6月

ふとしたことから我家に子犬が来て約半年。大人だけの生活だったのが、赤ちゃん言葉を使ったり、わが子にはそんなに褒めなかつたなあと思いつつ「いい子、いい子」を連発したり、排泄の始末で家の掃除の時間が多かったり、変化が起きました。

運動はラジオ体操と徒歩通勤だけでよし！としていたのに、散歩が加わり1日1万歩を超えることも多くなりました。冬は主に夜散歩し、最近では暑くなってきたので早朝に切り替えました。

日課の散歩なんて自分の人生の中に一度もありませんでした。そんな時間の余裕は無かつたし（今あるわけではないけど）、好きではないし、日中の日焼け対策として帽子・手袋等を購入する羽目になったり、何しろ面倒くさいし。

でも子供の頃好きだった星座を眺められたり、道端の雑草の花を見て昔読んでた本を思い出したり、見知らぬ人と交わす挨拶は気持ちいいし（これって副交感神経が優位、自律神経のバランスがいい！）、子犬がいて新しい世界を感じられました。

いつまで犬との生活が続くかわかりませんが、自分の置かれた環境をプラス思考で楽しんでいきたいと思います。

皆さん、気持ちいいなと感じられることをしていますか？

(S)



「まちかど相談室」 職員の紹介

坂井 はるみ さん

多肉植物のガーデニングが趣味で、メダカ、犬が好きだとのこと。嫌いなものは、爬虫類。落ち込んだときは、食べて寝る。歯科衛生士の資格を持ち、介護のことだけではなく歯の相談もお待ちしますとのこと。

石井 多津代 さん

好きなことは、ビールを飲むこと。嫌いなものはヘビ、ヘビを見ると失神する？落ち込んだときは、一人カラオケで解消。だが、時間がない。本人は、人見知り。しかし、仕事は人と接すること。高校受験を控えた一児のお母さん。

岡本 昌代 さん

音楽、猫、獅子舞？が好きな女性。毎日が、あつという間に過ぎる日々。今は、事務所から見える公園の緑と花と時折やってくる猫に励まされ、「がんばろう」と思う毎日。



左から坂井、白石、岡本、石井、竹村、飯島

ふれあい薬局通信

新年度が始まりました。皆様、自分の健康に意識をもつて過ごしていますか？

6月からメンバーが変わりました。ニューフェイスは「辻良枝」さんです。宜しく願います。

去年は報酬改定で「かかりつけ薬剤師」の導入。友の会で話をさせていただき、同意して下さった方、有難うございました。新たに相談されたい方、どうぞ申し付けて下さい。

地域の「かかりつけ薬局」に求められる条件は、毎年ハドルが高くなってきました。より一層地域住民の健康を守る活動を進めていきます。

複数の医療機関を受診されている方は、まとめてふれあい薬局に処方箋を持参されると服薬管理が一元化されて薬の重複・相互作用などの発見に繋がります。

飲み残しなどがあれば、なぜ残るのか、必要な薬なのかを患者さんと一緒に考え、残薬整理・服薬できるための工夫の相談にのります。

店頭商品を選別し、店頭にないものは注文を受け付け、セルフメディケーションの担い手になります。

在宅患者さんへのサポートとして薬剤師訪問をします。

その他、禁煙サポート等、相談にのります。どうぞ、ふれあい薬局を利用してください。

・ 文芸 ・

ふきのとう 私の口に まねきたい
高橋みさ子

食事会 気取って食べて 味知らず
高橋繁

なれないの かわいい女 ねの字口
(素直になれない女)
高橋みさ子

里の灯が 車窓を廻る 夜汽車旅
高橋繁

高齢者の方の身近な相談窓口

千葉県あんしんケアセンター松ヶ丘
白旗出張所

4/1より開所しました!! まずはご相談下さい!

- ・ 家族の介護で困っているけれど
- ・ どこに相談したらいいの?
- ・ 介護保険はどうしたら使える?…など



所在地：千葉市中央区白旗2-18-12（白旗局前バス停前）

連絡先：電話：043-308-9811 FAX：043-265-8111

営業日：月曜日～土曜日 9:00～17:00

※日曜日・祝日・年末年始は休業致します。

担当地域：赤井町、今井町、今井、鶉の森町、大森町、白旗、蘇我町、蘇我、大巖寺町、川戸町、仁戸名町、花輪町、星久喜町、松ヶ丘町、南町、宮崎、宮崎町、若草等