

今井町診療所

2023年11月 No.174

友の会だより

(友の会事務所)

千葉市中央区白旗
3-19-3

Tel.043-265-8687

今井町診療所
TEL.043-261-4537
HPIはこちら→<https://www.imaicho-clinic.or.jp>

秋になって

猛暑もやっと収まり、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

猛暑が終わったと思ったら、急に朝晩は寒いくらいになりました。このような時、夏の疲れが出る秋バテに注意したいものです。食欲が落ちたり、やる気が出ない、だるい、疲れが取れないなど、体調を崩しやすくなります。無理せず休む、旬のものを食べる、楽しい時間を過ごすなど、自分に合った方法で乗り切ってみるのはいかがですか？



さて、診療所では、新型コロナやインフルエンザに感染された方もまだまだ受診されています。診療所を受診される方はマスクの着用をお願いします。うつしても、うつされても辛いものです。

インフルエンザ、新型コロナのワクチン接種を予約制で行っていますが、定期的に診察を受けている患者さんは、診察時にインフルエンザワクチンの接種が出来ます。予約方法は、インターネットか、電話の方は平日午後2時から5時までをお願いします。それ以外の時間は、診察に影響が出る可能性があるため、予約の受付は行っていません。

◎予防接種のご予約はインターネットかお電話でお願いします。

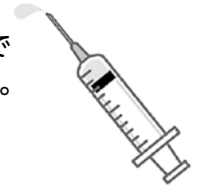
インターネット予約は診療所ホームページかこちらのQRコードから→

電話予約受付は平日14時～17時 Tel.043-261-4537



◎友の会会員割引も

インフルエンザワクチンは千葉市の方は、65歳以上1,800円、一般の方は3,500円です。一般の方で友の会会員の方は、500円割引です。昨年より感染者も増えてきています。インフルエンザワクチンの接種をお勧めします。



◎10月から、土曜日午後、夜間外来が休診

診療所は、10月から土曜日の午後と夜間外来が休診となりました。ご迷惑をおかけしますがご理解ください。

◎診療所内部の合理化を進めています

診療所では、日常業務の電子化を進めています。新しい方法に慣れていないため、職員も右往左往しています。受付・検査・会計などでお待たせしてしまうことがあるかもしれませんが、長～～い目で見守っていただけますと幸いです。1日も早く新しい方法に慣れ、スムーズな診療が出来るように努力してまいります。

診療案内

※10/1より土曜の午後・夜間が休診になりました。

受付時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
8:30～12:00	●	● ★循環器 ★内分泌	●	●	● 胃カメラ	●	●
13:30～16:00	休診 訪問診療	休診	休診 訪問診療	● 訪問診療	休診 訪問診療	休診	休診
18:00～20:00	●	●	●	●	●	休診	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。
- ・風邪症状のある方は待合室の調整が必要です。来院前に電話でご相談ください。

健康講座開催

9月の金曜日、3回にわたって「健康講座」を開催しました。今年も、「あんしんケアセンター松ヶ丘」との共催でした。友の会会員ではない人を含め、延べ60人を超える人が参加しました。

初回は「あんしんケアセンター松ヶ丘」による、「あんしんケアセンター」の役割を中心に話がありました。診療所近くの白旗公園で、毎週金曜日朝9時からラジオ体操をしているので、参加をとの呼びかけがありました。

2回目の講師は、ふれあい薬局薬剤師の古賀さん。薬は自然治癒力を助け、健康な状態に戻す役割がある。薬の服用方法・時間を守ることが大切であること。かかりつけ薬局と薬手帳



元気で過ごす!!
生活する上で知っておきたいこと



の大切さの話がありました。最後に、薬の相談は薬剤師に遠慮なく相談して下さいとのことでした。

最後の日は、今年の4月から診療所の所長に就任した松隈医師から、慢性腎臓病と生活習慣病（高血圧症、糖尿病、メタボリック症候群・・・）とのかかわりについて話がありました。その中で、多くの人は自分の体調の良さとして判断することが多く、そのことで病気を見逃すことがある。見過ごしを防ぐには定期的に、年一回は健康診断を受け、客観的に判断する必要があります。千葉市在住であれば、市の特定健診を受けることが効果的とのことでした。

秋を美味しく

10月に入っても暑い日が続いていましたが、やっと秋らしくなり、朝晩は過ごしやすくなりました。

季節の変わり目は、体調を崩しやすくなるので気を付けて下さい。秋といえば「食欲の秋」と思う方が多いのではないのでしょうか？これからの時期、美味しいものが出回ります。私も楽しみが増えます。

食欲といえ、なのはなの利用者さんで先日100歳になられた方がいます。その方は、食事をしっかりと摂り、お茶もたくさん飲んで、適度に甘いもの（おやつ）も召し上がっています。

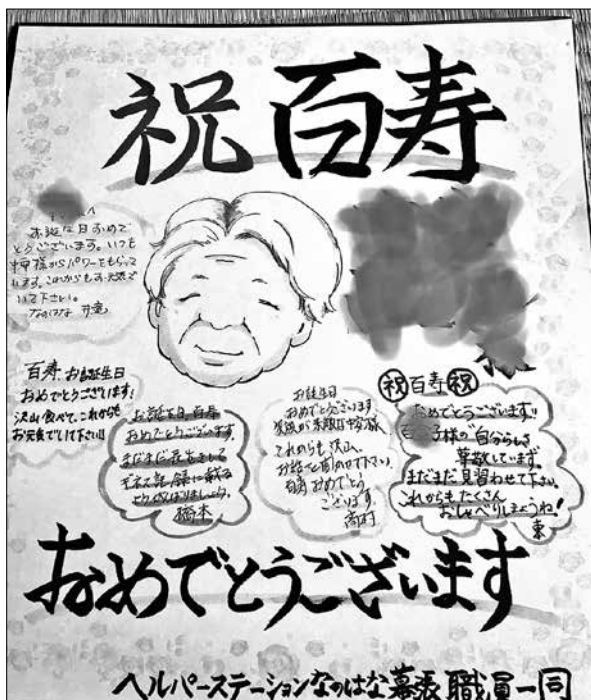
健康で元気に過ごしている方は、食事をしっかりと摂っているように感じています。その方の健康の秘訣を聞くと「特に秘訣はな

ヘルパーステーションなのはな 井滝

いけれど、出されたものだけでは足りないようにしている」とのことでした。

夏の疲れに負けないためにも、美味しいもの、好きなものを食べてエネルギーを満タンにしたらどうでしょうか。

誘惑に負けても、体重が少し増えても、お腹を満たしてつかの間の幸せな気分になって、食欲の秋を楽しみませんか。



歩会 散の

「加曾利貝塚」& 「加曾利貝塚博物館」へ

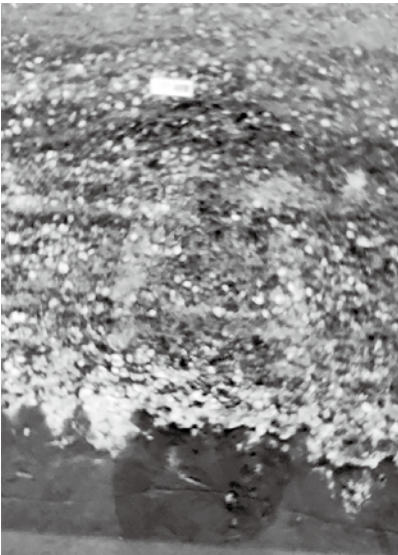
5月の「千葉市埋蔵文化財調査センター」に続いて、10月は「加曾利貝塚」に7人で行ってきました。

博物館では、学芸員の方から加曾利貝塚の歴史を丁寧に説明してもらいました。ビックリしたことは、貝塚貝層断面の巨大さでした。

加曾利貝塚は、1887年(明治20年)の上田英吉の「下総国千葉郡介墟記」(『東京人類学会雑誌』219)によって学界に初めて紹介され、2017年(平成29年)10月13日、貝塚として初めて国の特別史跡に指定されました。

「加曾利貝塚博物館」では、「市原歴史博物館」との博物館連携展2023〜縄文人のお祈り〜が10月3日から11月26日まで開催されます。興味のある方は博物館へどうぞ。

次は、11月23日(勤労感謝の日)です。



貝層断面

たいへん、雨漏りです！ 建物の老朽化と建替えに向けて

9月のある大雨の日、「事務長、たいへん、また雨漏りです！」

雨漏りは昨年対処しておおた対応したはずでしたが、また発生してしまいました。風向きによって吹き込む場所が違うので、発生する場所も変わるんですね。

今井町診療所の建物は築40年を過ぎており、雨漏りのほかにも扉の開閉や鍵がおかしかったり、水回りの補修、あつちが壊れこつちも壊れなど、修繕が絶えませんが増えます。また、建物の構造や間取りも時代遅れで、待合室や処置室が狭かったり、職員の作業スペースも十分ではありません。そんな事情もあり、「そろそろ建て替え」と日々の話題になっています。

問題はその資金と土地の確保です。資金は建替え準備のための少しずつの蓄えがあるものの数億規模の投資になるので、銀行から借り入れということになります。それを返済しながらも収益確保して事業を継続するための経営計画も必要です。もう一つの課題は土地の確保です。利便性を改善したり私たちが目指す医療等を実施して行くうえで、必要となる土地の規模は

800㎡(約240坪)以上は欲しいと思っています。そんな土地、この周辺にあるかしら...?でも、建て替えが実現するようなら、空間設計や最新設備でもっと利用しやすく快適にすごせる医療機関に生まれ変わること、患者さんが集まり、職員もモチベーションを高くして働くことができるのではないかと思います。

そんな近い将来に期待をしつつ、今は愛着あるこの診療所で頑張っています。

診療所事務長 榎本



映画鑑賞会

次回も「吉永小百合」

8月に始まった映画鑑賞会、9月の吉永小百合主演の「命の停車場」には、10名の参加者があり大盛況でした。吉永小百合の根強い人気に驚きました。

●「母と暮らせば」12月18日(月)

山田洋次監督が作家・井上ひさしさんに捧げて長崎を舞台に描いた作品。

キャスト：吉永小百合、二宮和也
音 楽：坂本龍一



●「神様のカルテ」1月15日(月)

地方の小さな病院で働く現役青年内科医が、地方医療の現実に苦悩しながらも、妻や周囲の人々との交流を通じて成長していく。

キャスト：櫻井翔、宮崎あおい

(午前10時～ 友の会事務所)

日帰りバス視察旅行のご案内

三芳村みかん狩り → 道の駅 三芳村 →
保田漁協ばんや新館 (お昼) 鋸山・日本寺 →
道の駅 保田小学校

日 時：11月20日(月) 8時15分

集合場所：南部図書館

参加費：7,600円

(キャンセル料:前日から全額)

～お問合せは、下記へ～

今井町診療所 ☎043 - 261 - 4537

友の会事務所 ☎043 - 265 - 8687

(月、水、金曜日をお願いします)

千葉民医連

医療・介護系 奨学生募集

これからの地域医療・介護・福祉を担う
学生さんを応援します！

将来、千葉民医連の病院・診療所・薬局・
訪問看護ステーション・介護福祉施設等で働きたいと考える、医療系・介護系学生を支援する、
奨学金制度です。

- 医学 月額8万円 ■看護 月額5万円
- 作業療法士 月額5万円 ■介護 月額3万円
- 薬学 月額5万円 (その他に別途貸付金制度あり)

*お申込み・ご相談、資料

返済免除制度有

【申込み・お問合わせ先】

千葉県民主医療機関連合会 (千葉民医連)
〒260-0013
千葉市中央区中央4-8-8-201
TEL043-224-7497



・文芸・

山口裕子

ゆるやかに浴衣を着て逢う川畔 かわほとり

(倉敷の街)

汗とばし風紋蹴って馬の背に

(鳥取砂丘)

降り立つは不夜城の中零時の機

(羽田空港)

三年ぶりに実現した旅行を終わって

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。
どのサークルも初心者の方大歓迎です。

☆「食事会」(会費：500円)

第2火曜日 12時～13時

白旗会館(今井町診療所横)

☆「清拭布作り・布切り」

第2木曜日 午後1時半～

☆「むりよう」塾

毎週土曜日 午後2時～

☆「囲碁」サークル(会費：無料)

毎週月・水曜日 午後1時～

☆「花を生ける会」サークル

第1木曜日 午後2時～

☆「健康麻雀」サークル(会費：無料)

毎週水曜日 午後1時～

☆「元気読書会」サークル(会費：無料)

第3水曜日 午後1時～

☆「散歩の会」サークル(会費：無料)

奇数月第4木曜日 午前9時半～

(友の会事務所集合)

☆「映画鑑賞会」(会費：無料)

毎月第3月曜日 午前10時～

11月は中止

診察所編集後記

診療所の雨漏りの記事を書きました
たが、わが家にも雨漏り。

業者さんにあれこれやってもらっても解決しません。壁や屋根を剥がすわけにいかないの…。目に見えないものへの対処というのは難しいものだなあとつくづく実感しています。

事務長 えのもと