

今井町診療所

2023年12月 No.175

## 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  
HPはこちら→<https://www.imaicho-clinic.or.jp>

## 師走、年の瀬も迫り…

今年は暖冬と言われていましたが、朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。空気も乾燥しはじめ喉の労りが必要です。今井町診療所に受診される方も、喉の不調を言われる方が増えてきました。暖房を使う際には、加湿器や洗濯の室内干しなどでうまく湿度の調節をしてくださいね。



インフルエンザ、コロナも下火にはなってきましたが、年末年始家族の集まりや、帰省等の移動もありまだまだ注意が必要です。年末年始といえば、ご馳走を食べる機会も増え、コタツでゆっくりくつろいで…なんてお過ごしの方も多いと思います。年明けの受診で血液検査がまっていますよ。血糖、コレステロール注意してください。ミカンやお餅、お寿司にすき焼き…お正月ならではの食材ですが食べ過ぎ、飲みすぎ注意です。やだ！こんなに数値があがって！にならないよう、体重管理、食事管理ちょっと気にしてくださいね。

今年も、職員一同お世話になりました。皆様、よいお年をお迎えくださいませ。

## ◎新型コロナワクチン

令和5年度の新型コロナワクチンは3月末まで受けられます。一時より減少したものの感染リスクはまだ続きます。9月以降でまだ接種されてない方は、ぜひご予約ください。

## ◎インフルエンザワクチン

一般 **3,500円**、小児2回目 **3,000円** (友の会それぞれ **500円割引**)

ワクチンは残り少ないですが、まだ受けられえない方はお問い合わせください。

なお、高齢者への自治体からの助成は12月で終了となります。

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**



## 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。

# 友の会バス旅行に行ってきました



昨年の友の会旅行は長野へ一泊でしたが、今年は素晴らしい秋晴れの中、日帰りで房総方面へ行ってきました。

最初は三芳村でミカン狩り。斜面に生えた緑の木々の中にミカンの鮮やかなオレンジ色が映えて、誘われるがままに手を伸ばしハサミで切つてその場で頬張ると、ほのかな甘みでみんな満面の笑顔になり、ついつい次のミカンへ。あつという間にお腹が満たされてしまいました。そのまま近くの道の駅でお買い物をしていると、先ほどのミカン農園の方が納品に来ていて、「ちょっと見栄えが悪くて売り物にならないから」とミカンと柚子のおすそ分けをいただいでしまいました。

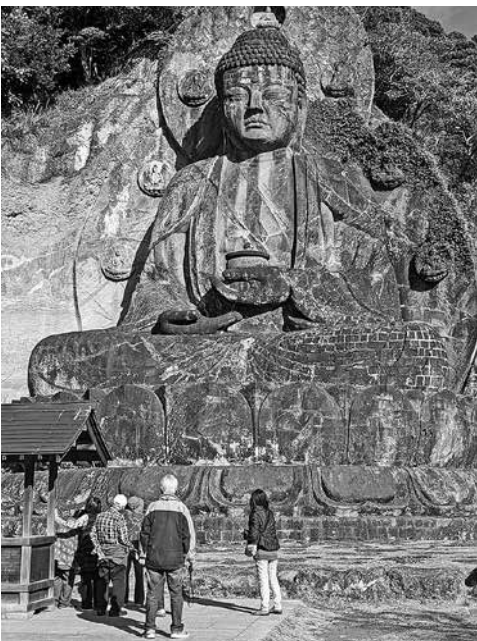
心も満たされて保田漁港へ。『ばんや』で魚介尽くしの大満足のランチをいただき、東京湾の向こうに富士山を望みながらいざ鋸山へ。

のんびり、てくてく、あせだくの3つのコースに分かれて日本寺大仏広場へ。結構な坂道を誰も脱落することなく歩き切りました。

そのあとニカ所目の道の駅へ。先ほどもたつぷりお買い物をしたはずなのに、ついっにお土産に手が出て、バスの荷物置きは、手提げ袋で埋まっています。

私は、昨年から今井町診療所で働き始めた新参者なので、皆さんのお顔を覚えることを今回の宿題として参加させていただきましたが、皆さんの笑顔で癒された日帰りバス旅行でした。

看護師 田中恵美



ふれあい薬局だより

投稿

姪っ子と共に〜かかりつけ薬剤師へ〜



私には4歳の姪っ子がいる。先月の私の誕生日には、私が好きなモンブランと「たんりえ♡」と書かれたメッセージカードを渡してくれた。もう他の人のために、祝うことができないのか、と驚いたと同時に嬉しかった。

さて、私も薬剤師として成長するときに来た。先月、「かかりつけ薬剤師」になるための条件が満たされたのだ。かかりつけ薬剤師とは、簡単に言うと「ある患者さんの

(薬剤師丹里衣)

## 健康カフェ生実

肺炎になると!! 〜肺炎と風邪?〜

9月24日「はじめましょう肺炎予防&介護予防」をテーマに開催。はじめてですがいいでしょうかと、はじめての人4名、19名の参加者がありました。

診療所の矢場師長から肺炎になるとどうなるの?

肺炎と風邪のちがいが、肺炎のリスクの話、肺炎球菌の予防接種の話がありました。

その後、シニア体操や脳トレを元気に楽しく行い、肺炎予防にはかせない、口腔体操をまなびながら実践しました。舌の体操やパタカラ体操、唾液腺のマッサージ、ゴックン体操を日々の生活にとり入れ、誤嚥予防をしていきたいと思いました。

後日、早速、肺炎球菌の予防注射をうけてきたよ!!といううれしい報告もありました。

(田勢)

11月26日会員でない方を含め21人の参加を得て、14回目の「健康カフェ生実」



(柴野)

を開催しました。「ヒートショック予防」について学び、健康体操で体をほぐしました。

ヒートショックは、冬場の入浴時に起こることが多く注意が必要です。

予防としては、脱衣所や浴室を事前に温め、湯につかるのは10分間までとし。万二のため、同居者に声をかけて入浴することが大事に至らないことのようにです。次回は、1月28日を予定しています。

## 映画鑑賞会

### ●「神様のカルテ」1月15日(月)

地域医療に人生をかける青年医師とその妻、患者たちとの触れ合いを、優しい愛情とユーモアに満ちたタッチで描かれている。

キャスト：櫻井翔、宮崎あおい

### ●「ふしぎな岬の物語」2月19日(月)

吉永小百合初めて自ら企画から立ち上げた主演作。森沢明夫の小説「虹の岬の喫茶店」が原作のヒューマンドラマ。喫茶店が実在する千葉県明鐘岬を中心にロケーション撮影。

キャスト：吉永小百合、安倍寛

(午前10時～ 友の会事務所)

## 散歩の会

### 千葉中央博物館へ散歩

～ マッチラベルコレクション? ～



11月23日の散歩は、青葉の森の「千葉中央博物館」へ。開館前に着いたので、近辺を散歩。梅の木を見て次は梅の季節に来るのも良いねと。

「房総の歴史展示室」では博物館でボランティア活動のしている磯崎さんから説明を受け、房総を改めて認識しました。

博物館では、博物館が所蔵する70万点を超える「マッチラベルコレクション」の一部(明治時代～昭和20頃)が展示がされ、その規模に唖然としました。明治11年頃からマッチの輸出が始まり、マッチの輸出大国になったようです。

この展示をみると、マッチのラベルを通して、その当時の世相を想像することが出来るようでした。

## ・ 文芸 ・

ゲリラ雨

山口裕子

ゲリラは逃げ去った  
路のあちこちに  
小さな池を残して  
そつと池を覗いた  
真青な空を犬の形の  
白い雲を写していた  
洗濯物をまた干した

ゲリラ雨が降った  
バラバラと音を立てて  
ゲリラに負けず  
どんどん音を立てて  
洗濯物を取り込んだ

## 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(お休み中)

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～

☆「元氣読書会」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～

## 診療所編集後記

ネットの記事で国際宇宙ステーションISSが見えることを知った。日没直後か日の出前。見れる日と見れない日、方角や時間もズレてくる。星のような光がじわじわと移動してくる。よく澄んだ夕暮れの空、見えた見えたと盛り上がった後にたよりの編集にとりかかった。みなさま、良き新年を迎えられますように。

事務長 えのもと