

今井町診療所

2025年6月 No.184

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>

待ち遠しい梅雨明け

じめじめした日が続きます。紫陽花などこの時期ならではの風情を楽しむことができますが、やはり梅雨明けが待ち遠しく思います。そして、梅雨が明けると一気に夏がやってきます。楽しみと同時に、暑さで体調を崩す心配もあります。食生活、水分補給、適度なエアコンの使用など熱中症予防にも心がけましょう。それでも体調を崩してしまったときは診療所にご相談ください。



特定健診、がん検診のお知らせ … 生活習慣病、がんなどの早期発見のために

千葉市の特定健診、がん検診が始まりました。詳しくは診療所にお問合せいただくか市の広報、ホームページなどでご確認ください。

- ・今井町診療所では、月～土曜の午前中と木曜の午後に受けられます。日、祝は実施してません。
- ・当日は、千葉市から届いた受診券シールと健康保険証・マイナ保険証をお持ちください。
- ・健康診断と一般の診察は一緒にはできませんのでご了承ください。
- ・今井町診療所で受けられるがん検診等は以下の通りです。

胃がん検診（要予約・バリウムのみ）、大腸がん検診、肺がん検診、前立腺がん検診、肝炎健診、骨粗しょう症健診、そのほか千葉市一日人間ドック（要予約）も受けられます。

- ・10月以降は診療所が混みあいますので、健診は早めに受けに来てください。

高齢者の肺炎球菌と带状疱疹の予防接種

65歳以上の方は、肺炎球菌と带状疱疹のワクチンに助成があります。個別に案内は届きませんので、診療所にお問合せいただくか、市の広報、ホームページなどでご確認ください。

- ・肺炎球菌ワクチン…65歳の方、負担額3,000円
- ・带状疱疹ワクチン…年度内に65、70、75、80、85、90、95歳になる方、100歳以上の方

生ワクチン4,000円1回接種、または 不活化ワクチン10,000円×2回接種

※不活化ワクチンの方が予防効果が高いとされています。

※生活保護受給の方、市民税非課税世帯の方など、無料や減額になる場合があります。

診療案内

※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。

| 受付時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日・祝 |
|-------------------------|------------|-------------------|------------|-----------|------------|----|-----|
| 8:30～12:00 ★専門外来は予約制 | ● | ● ★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 |

健康カフェ生実

AIによる歩行分析?で盛り上り!!

今回(4月27日)の健康カフェ生実は、ちよつと科学的に?「AIによる歩行測定」を中心に行いました。

5メートルを歩く後ろ姿を動画撮影し、その人の歩く速度、リズムなどから改善点を把握して、歩き方に改善点があれば、改善することによって、元気に歩き続けることをサポートすることが目的です。解析後、個別に改善のための運動指示がありました。その中で、立ち上がりの運動、かかと上げの運動を取り入れ



あなたの歩き方は何点?

るような提案もありました。参加者からは提案された運動の効果を知りたいので、半年後1年後にもう一度測定したいとの要望もあり盛り上がりました。

座学では、診療所の矢場師長より、千葉市の特定健診、带状疱疹ワクチン、肺炎球菌ワクチンの説明がありました。その中で、ワクチン接種については、該当者でも案内が送られないことがあるので、市政だより等を用意して見るようにとのことでした。

ふれあい薬局だより

—関西万博で思ったこと—

2025年大阪・関西万博へ行ってきました。何かと問題を取り上げられてはいますが、1970年の大阪万博へ行った私は、とても楽しみにしていました。

日本の各分野の著名人がプロデュースするパビリオンのテーマは「いのちについて考える」。例えば「1匹のハチが一生に集めるハチミツの量は5g」、何を思いますか?自分には他者に依存して生活している。感謝の気持ちを持つことが大切だと思いました。

未来都市では、人工光合成を行える木造住宅で二酸化炭素と水から水素エネルギーを生成し、それによる発電で家庭の電力を賄う。トイレでは排泄物から腸内細菌を解析し、健康状態を知る。「へえ」の連発でした。

海外パビリオンでは、小国でも「多様性」「優れた環境技術の開発」が見られ、まだまだ

だ自分は一部しか経験していない、視野を広く持たねば!と戒めました。

どのパビリオンも映像、バーチャル体験などが多く、想像力を働かせなければわかりません。若い柔軟なアタマですとスツと入っていくのでしようが、私の年齢では考えるのに必死でした。

各パビリオンは外観が圧巻です。各国の食事ももっと食べたかった。とても元気をもらいましたので、また仕事頑張ります!



考えよう私たちの地球

クマは森の管理人

初夏の息吹が大地を満たす新緑の美しい季節となりました。ハイキングや散策に出かけたくなりますね。しかし今、その美しい自然に危機が訪れています。

樹木の伐採や森林火災による「森林破壊」が世界各地で起きています。主に南アメリカやアフリカなどで深刻な問題となっており、国連の調査

によると、世界ではおよそ一週間で東京都と同じ面積の森林が失われているそうです。それは遠い国の問題だと思いかもありませんが、そうではありません。森林破壊が進めば、野生動物の生態系・食料事情・地球温暖化・気候変動など世界中のあらゆる問題につながっていくのです。

戦後日本でも土地開発による森林伐採や、木材の為スギ・ヒノキの人為的な植林が行われてきました。その結果豊かな里山は失われ、野生動物達は餌を求めて人里に下り、畑を荒らしたり住民と接触した

りと様々な軋轢が生まれています。

昨今、テレビ等のメディアでクマによる被害報道を見聞きする機会が増えてきました。クマによる被害が増えたのは、彼らが暮らす野山が人間によって荒らされた結果に他なりません。

クマは本当に悪者なの？

今回はクマの生体について少しだけご紹介したいと思えます。クマは雑食で、木の実や魚、昆虫などを食べます。

クマの行動範囲は広く、時には餌を求めて数十キロも移動することがあります。クマの糞には消化されなかった木の実の種子や栄養素が豊富に含まれおり、広範囲に渡り移動してあちこちで糞をすることで土壌を豊かにします。また、大型獣であるクマが通った跡は日当たりや風通しがよくなり、植物の生育が良くなります。日光をさえぎる杉などの樹皮を食べ、その樹木を枯らせ、新たな植物の発芽を促し



ます。クマは森の新陳代謝を促し、森林を管理する役割を担っているようです。まさに「森の管理人」と言うことができます。仮にクマがいなくなれば、森の荒廃は進み、山は保水力を失い、土砂災害を引き起こすことにもつながると言われています。

日本の国土の3分の2は森林 野生動物との共存

人がより生活しやすい社会になるために考えることは大切ですが、その結果、私たちが生きる上で必要な環境が失われては意味がありません。

人もクマも飢えに苦しむことなく共に生きていける自然環境を。

ハイキングに出かけたくなるような美しい森林を。 私たちの大切な子孫に残すために今何ができるか考え、行動していきませんか？

高松もと子

45回目「友の会総会」を開催

診療所友の会総会を5月24日(土)に白旗会館で開催、診療所職員含め25人が参加しました。昨年度の総括と今年の活動方針を討議し決定しました。

会長から、「診療所と友の会が車の両輪として共に歩みたい、地域に根ざして」とあいさつ。松隈所長は「患者数が減少、病院離れなのか。建て替えが中断しているが、目鼻付きたい」と話されました。続いて、来賓の年金者組合中央区支部長竹久一美さんより「中央区でも交通不便地に。打開のため千葉市への要望を上げたり、国の政策を変えさせる運動を一緒に」と挨拶がありました。

その後提案と討議を進め、医療制度改悪と物価高騰による受診抑制もみられ、学習や対話を進めることが重要。健康講座は頻繁にやりましょうと松隈所長から提案があり、職員の間も借りて進めたいと答弁、検討していきます。また、ボランティア、サークルを活発に運営し、特におゆみの地域での「健康カフェ」の定着の報告もありました。年度会計の決議の後、友の会役員の提案を行い承認され、総会を終了しました。

映画鑑賞会 (7月・8月はアニメ特集)

● 「魔女の宅急便」 7月21日(月) 海の日 ● 「千と千尋の神隠し」 8月18日(月)

魔法はあくまで「個人の持つ才能」という位置づけで描かれ、思春期を迎えた少女の感情の機微を描写していくという現実味ある作風となっている。

原作：角野栄子『魔女の宅急便』
(福音館書店)

脚本・監督：宮崎 駿

キャスト：高山 みなみ、佐久間 レイ



不思議な町に迷い込み、両親をブタに変身させられてしまった10才の少女・千尋。そこに住む神さまたちに戸惑う彼女だったが、両親を救い出し、もとの世界に戻るために、魔女・湯婆婆のもとで働くことを決意する。

監督・原作・脚色：宮崎 駿

作画監督：安藤 雅司

キャスト：柊瑠美、夏木マリ



お貸しく下さい

「寅さんシリーズ」のDVDをお持ちの方、貸していただけませんか？
「映画鑑賞会」で利用させて下さい。友の会事務所、診療所までご連絡下さい。

・ 文芸 ・

雨蛙 一時の雨にまた鳴きて…………… 藤浪 ふみ子

閑かさも今日は総出の田植えかな… 藤浪 ふみ子

水たまり花びらちらし 栄福寺…………… 高橋 みさ子

(「散歩の会」で行った栄福寺の枝垂れ桜を前に)

ひととき

山口 裕子

見上げる真青な高空に

「あー」と両手を広げたる

銀色の飛行機音もなく

小さく消えた

すこーし首を下げてみた

黄みどりにすき通った桜の葉

「さくらもちにいかが」とでも云う様

ヒラヒラと私を見た

眼が足元に落ちた

花が幾重にも重なりポンポンの様

つつじの濃ピンク・淡ピンク・白・赤

そうっと手のひらでかかえてみた

「健康講座」を開催

例年9月に3回開催している「健康講座」を今年も「宮崎公民館」で開催する予定です。内容は今回の「たより」に載せている「健康カフェ生実」で行った「AIによる歩行測定」等を考えています。詳細は8月の「たより」でお伝えします。

新たに「健康・医療」などの講座を計画中

この「健康講座」の他に「健康・医療」などの講座を診療所の医師・看護師など医療陣により定期的で開催することも計画していますのでご期待ください。

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

☆「清拭布作り・布切り」

白旗会館(今井町診療所横)
第2木曜日 午後1時半～

☆「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～