

今井町診療所

2019年10月 No.150

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>台風15号、19号の被害に合われた皆様へ
心からお見舞い申し上げます。

記録的な大雨をもたらした台風15号、19号による被害により、堤防決壊、床下浸水、停電、断水など各地で大きな被害が出ました。日頃から、水、食料、ラジオ、懐中電灯、予備の定期薬などの災害への備えは出来ていますか？先日上陸した19号、10月12日土曜日にも診療所は外来を行っていました。夜間外来ではお一人だけの受診がありました。台風の日には不要不急の外出を控えた方がいいのですが、急に具合が悪くなった方などが、いつでもかかれる診療所として、どんな時でも外来は開けています。

— インフルエンザ予防接種のご案内 —

日ごとに寒くなるこの時期にインフルエンザの予防接種をお勧め致します。

定期的に通院されている方、特定健診、がん検診がまだお済でない方は、同時に行うことが出来ます。ご予約は必要ございませんので、お申し出ください。

午前・午後の部

月・土 14:00 ~ 16:00 (予約なし・3才以上)
水 11:00受付 11:30接種 (予約制)
木 14:00 ~ 16:00 (予約なし)

日曜・祝日 (予約制)

12:00受付 12:30 ~ 13:30接種

☆3才以上の日がございますのでお問い合わせ下さい。

夜の部 (10才以上)

月~金 (予約制)
18:15 受付
18:30 接種

木曜日は1才~10才未満でも可能です。
1才未満は予約日が限られますのでお問合せ下さい。
18:30より夜間外来開始のため、時間厳守をお願いいたします。

☆65歳以上の千葉市民の方・公費
自己負担 1,800円

- 生活保護受給者の方は無料になります。生活保護受給証明書(区役所で発行)をご持参ください。
- 市民税非課税世帯の方は無料になります。平成31年度介護保険料決定通知書のコピーをご持参ください。介護保険料の保険料段階が1~3の方は負担金が免除となります。
- 60歳~64歳の方で、心臓、腎臓、呼吸機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に身体障害1級相当の障害のある方は負担金が免除となります。
*友の会割引はございません。

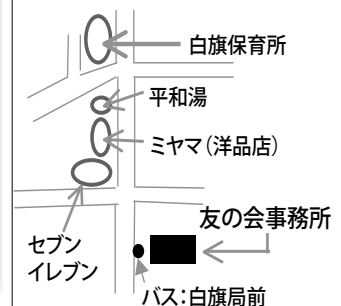
☆65歳未満の方、千葉市民以外の方

- 13歳以上の方は1回接種です。
◆1回 3,600円(税込)
- 13歳未満の方は2回接種です。(2回目は2~4週間あけて行います)
◆2回目 3,100円(税込)
※1回目を他院で接種した方の、当院での2回目は、3,600円(税込)となります。
- 事前に窓口で予診票をお渡しいたします。
*友の会会員の方は、1回3000円、2回目2500円です。友の会の会員証を一緒にご提示下さい。当日ご入会も出来ます。



友の会事務所

☎043-265-8687



接種後15分は待合室で安静にする必要がありますので、お時間に余裕のある日においで下さい。

九条の会

「平和のつどいin白旗(夏)」
開催

第16回目となる「平和の集いin白旗(夏)」を9月21日に白旗会館で開催しました。

2017年7月に採択された核兵器禁止条約は、50か国が批准する必要がありますが、8月末現在批准国は26か国となっています。

まず、長崎で開催された「原水爆禁止世界大会」に友の会から参加した森さんが、世界大会参加の報告をしました(「たより」8月号参照)。長崎平和式典で被爆者代表の山脇佳朗さんが述べた「平和への誓い」を集いでも朗読しました。山脇さんは、安倍首相に向かい「唯一の被爆国として、あらゆる核保有国に対し核兵器をなくそう、アメリカに追従することなく、核兵器廃絶の毅然とした態度を示してください」と訴えています。

続いて、最近特にぎくしゃくしている日韓に横たわる問題について、日本こそがまず謝罪すべきであることと、9月1日に開かれた関東大震災朝鮮人犠牲者追悼会での報告がありました。

また、実態があまり知られていない、被爆地広島の大久野島にあった毒ガス製造工場についての詳細の説明がありました。

今年の11月には、核兵器廃絶、そして地球温暖化への警告を世界に向けて発してきたローマ法王が来日し、死刑確定し再審請求中で収監されずにいる袴田巖さんと面会する予定となっています。

(藤村)

「恨」で思いつく

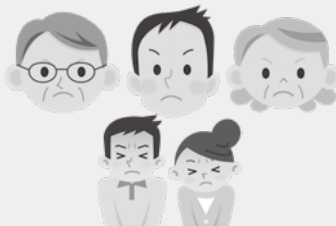
一時のように、雑誌、TVのワイドショーで、隣国韓国を貶めるような話題が沸騰していた時期は過ぎ、やっと鎮静化してきている。

以前、韓国の知人から「恨」について話を聞いた。日本人は(私だけかもしれないが)この字の意味について、単なる恨みや辛みのような意味だと考えていたけれど、韓国人にとつては、何世代にも渡って続くものだと聞いたことがある。

そのような分脈から考えると、「少女像(慰安婦像)」、「徴用工」などのことについても、不都合なことを早く忘れたい側と、韓国の人たちの溝は深い。その例が、9月に開催された、「9条の会」でも話された関東大震災の時に起きた、朝鮮人に対する虐殺の事実をも隠そうとする流れだ。

先日聞いた望月衣塑子(東京新聞記者)さんの講演の中で「国家安全保障会議」の局長に警察官僚が就いたことで、国内での民主団体への情報収集などが強化されるのではと話していた。

(笠原)



職員紹介

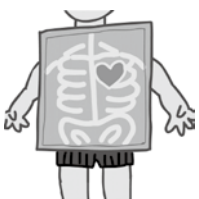


レントゲン 技師 鎌田 利夫

レントゲン技師の鎌田です。2008年7月に、船橋二和病院から今井町診療所に移ってきて10年を超えました。新入職員紹介から久しぶりの登場です。その時、何を書き、載せていただったかは忘れちゃったので、今の家族紹介させていただきます。

我が家は、私と妻(看護師として、フルタイムで就業)、息子(長男・私と同じ放射線技師)、義父(男性の平均寿命を超えました)に、柴犬「あずき」9歳がいます。次男は(言語聴覚士)北海道で一人暮らしをしています。

普段は奥まった所にあるレントゲン室にこもっていますので、みなさん気軽にお声をかけて下さい。よろしくお願致します。



ふれあい薬局通信

新天皇即位の礼、菊の季節



2019年10月22日は今年だけの祝日です。5月1日に新天皇陛下が即位され、その即位を国内外に示す儀式「即位礼正殿の儀」が行われる日だからです。

天皇の紋章は菊花。10、11月は鑑賞菊、食用菊を楽しめますね。食用菊では紫色の山形産「もつてのほか」が美味しい。中国では、菊は長寿の花として菊茶、菊花酒、漢方薬として飲まれています。繊維質が豊富でビタミンAを多く含み、生薬としての菊花は体の上部の炎症、特に眼疾に使われます。目の衰え、疲れ目の回復、頭痛、風邪のひきはじめ、高血圧に良いとされています。まだ試したことがないので、今年は菊花茶を是非飲んでみたいと思います。利尿作用があるのでトイレの回数が増えてしまいますが。

9月からインフルエンザの患者さんがちらほらいて、近隣の小中学校で学級閉鎖になったと聞いています。高齢者、喘息など肺疾患を持っている方、感染症にかかりやすい疾患を患っている方は予防接種をお勧めします。

また、10月から消費税率が変わり、薬局の店頭品の価格を若干変更しました。税率は食品が8%、医薬品・医薬部外品・衛生材料などは10%になります。今後とも宜しくお願ひします。

(S)

健康講座

骨密度・体脂肪・血圧測定も大好評!!

今年も9月の金曜日に「楽しく日々を過ごすために&一緒に始めよう介護予防体操」をテーマに「健康講座」を開催しました。

講座では、6日に「お口の中の健康を保つ（肺炎を防ぐ）」では、食事とおしゃべりが口の中をきれいにし、唾液が多く出ることの大切さと、唾液を出す方法も学びました。



13日の「栄養バランスが取れる食事とは」では、食べた物が体の中でどう生かされているか、栄養吸収に運動が必要であること。

19日の「自分に合った運動を探す…」では、転倒予防のための骨盤体操…、認知症予防にもなる脳トレ運動の実技をしました。

26日の「生活習慣病と健康食品」では、医薬品以外の国の許可（特定保健食品）、国への届け出（機能性表示食品）などを行っている健康食品、そのようなことを行っていない健康食品（いわゆるサプリメント）と多種多様な物があると説明を受けました。その中から自分に合った健康食品を選択することは難しいと思います。健康食品を使いたいと思った時は、日ごろお付き合いのある薬剤師さんに相談してみたらいかがでしょうか。



(友の会：保健部)

日帰りバス視察旅行のご案内

「夢の島」探索とお昼はバーベキュー



「夢の島」？ご存じですか。都内で発生したごみの処分場。今年は、その跡地「夢の島公園」にある「夢の島熱帯植物館」、「第五福竜丸展示館」を午前中に、お昼は船橋にあるサッポロビール園で「バーベキュー」、午後は「東京大空襲・戦災資料センター」を見学する予定です。ご一緒に楽しみませんか？

* 医師・看護師同行、車椅子も用意します。

参加費 6,800円

キャンセル料：前日キャンセルは参加費の半額、当日キャンセルは全額を頂きます。

** 会員以外の方も自由に参加出来ます **

日時 11月16日(土)
8時15分集合 8時30分出発

集合場所 南部図書館
・ 南部図書館に17時頃到着を予定。

問合せ先 今井町診療所 ☎：043-261-4537
友の会事務所 ☎：043-265-8687

(月、水、金曜日にお願ひします)

※ 申込み受付は、診療所窓口で行います。

「花と遊ぶ会」のご案内

毎月第1木曜日、2時から友の会事務所(たよりの1面に地図)で「花と遊ぶ会」を開催しています。

花を生けるだけではなく、花を眺め、お茶を飲みながらの雑談などをして、月に一度楽しい時間を過ごしています。花を生けた経験がない方でも、皆さんと楽しい時間を共に過ごせると思っています。ぜひ、ご参加下さい。



・ 文芸 ・

つゆ草もごちそうだよとテーブルに
風さんが千の風を歌つてる(台風10号)
公園のコスモスゆする秋立ちぬ
ベランダで望むや盆の遠花火

帰らぬ人をしのぶ今宵も

高橋 繁

高橋 みさ子

高橋 みさ子

高橋 繁

— 俳句 —

遠藤 七郎作

孤独三昧での句と歌う

花並木

男女先行く

背押し風

(大百池河畔)

万緑と

分かつ峠や

明け夜鷹

(神奈川県山岳)

フラサークル『ピカケ』

場所：千葉寺自治会館
(千葉寺境内内)
日時：第2、4水曜日
13時～15時
会費：500円(1回)
講師：竹久一美
(元NHKカルチャーセンター講師)



「カラオケ」で歌いませんか

場所：スナック「ミキ」(大森町)
(白旗交番より歩いて5分)
日時：第3金曜 13時～15時
会費：1000円



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)

第1・2・4・5水曜日 午後1時～

☆「花と遊ぶ会」サークル

第1木曜日 午後2時～

☆「てがみ絵」サークル

(会費：300円)

第2火曜日 午後2時～

☆「元氣読書会」サークル

(会費：無料)

第3水曜日 午後1時半～

◆◆◆ 診療所編集後記 ◆◆◆

編集後記に、いつも「たより」と関係ないことを書いてしまいます。

先日年配の男性に道を尋ねられ、一緒に階段の下まで行って「あの建物ですよ」と教えてあげたらたいへんお礼を言われてほっこりしました。一方で、電車で席を譲るタイミングを失い後悔することもあります。そういうことで気持ちが揺れる自分であり続けたい。(事務局長 榎本)