

今井町診療所

2022年4月 No.165

## 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>「平和バザー(ウクライナ支援)」  
& 「住宅相談(包丁研ぎ)」開催！！

日時：5月22日、10時～

場所：白旗公園(診療所前)

- \* バザーの売上げをウクライナ大使館に送ります。
- \* 会場にも募金箱を設置します。

バザー商品を提供して下さい。引き取りに伺います。  
清拭布用の布もよろしくお願ひします。

連絡先 友の会事務所：043-265-8687(月、水、金)

今井町診療所：043-261-4537

千葉土建千葉中央分会  
今井町診療所友の会 共催友の会サークルの  
ご案内

(どなたでも参加できます)

友の会では、友の会事務所(地図参照)で、「むりよう塾」、「花と遊ぶ会」、「囲碁」、「健康麻雀」、「読書会」などを開催しています。ぜひ参加しませんか。(詳細は次ページに掲載)

## 新緑と草花が鮮やかな季節

新緑が美しい季節になりました。診療所前の公園も草花で色鮮やか、晴れた日はとても気持ちがいいですね。新型コロナの波はあいかわらず続いたため感染対策には気を抜くことができませんが、マスクをしながらでもお互いに目を見て声を掛け合って、心が触れ合う日々を過ごしましょう。

## 新型コロナワクチン三回目接種を実施中

ワクチンに余裕ができて予約が取りやすくなりました。新患の方もお受けできます。

予約はインターネット(24時間可)か電話(月～土の14-17時)でお願いします。

接種券が届いたら、二回目から6ヵ月経過後の日程で予約をお願いします。

11-17歳の方はファイザー限定です。電話予約で週末等に設定した予約枠を案内します。

診療案内	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	
	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。  
・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。

診療所からのお知らせ

### むりよう塾

むりよう塾を始めて10年が過ぎました。開始当初2回の開催を、現在は毎週土曜日、午後2時から4時までの開催です。勉強の中心は、教科書を元に復習を中心とした学習をしています。

先生は、元教師、薬剤師、叔父さん、叔母さんです。

低学年は、勉強以外に本を読んだり、オセロをしたり、時にはトランプをして時間を過ごします。子供たちが飽きないように、おやつ時間もあります。



### 囲碁を楽しむ

～初心者の皆さん大歓迎～

毎週月曜日、水曜日の午後、囲碁を楽しんでいます。棋力は高段者から初心者まで、様々の人が参加しています。

棋力に関係なく、囲碁を打つことが好きな方はどなたでも大歓迎です。碁を打つ人が来ればスタートです。



### 麻雀を楽しむ

～初心者の皆さん大歓迎～

毎週水曜日、午後12時半ごろからスタートしています。水曜日は、囲碁と麻雀が同居してのサークル活動です。たまにはポカをしても大丈夫です。女性の方の参加も大歓迎です。



### 「読書会」と「茶飲み話」

一緒に時間を過ごしませんか？

民医連が発行する「いつでも元気」を利用して、「私たちに関係のある、健康に過ごす」ためについて読者会をしています。

読者会の後は、日常の出来事について雑談をしています。「元気」の購読者でなくても、事務所に余部があるのでご参加下さい。

開催は、毎月第3水曜日、午後2時から。

いつでも元気  
MINI IRVY  
2021 12月号 380円 30周年特別号

読者をつないで30年

帯状疱疹  
うちで元気 体操&脳トレ  
映画「終わりの見えない闘い」  
鳥取県海浜浜町  
健康的にダイエット

発行：株式会社民医連 〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 早稲田労働センター5階 電話 03-5642-5656 FAX 03-5642-5657

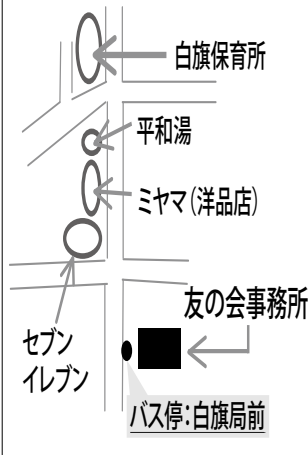
### 花と遊ぶ会

以前は「野の花を生ける会」として過ごしていましたが、「花と遊ぶ会」に名称を変えて、毎月第1木曜日2時から花とひと時を過ごしています。参加者が家で咲いた花などを持参し、難しい流派とはあまり関係なく、それぞれの感性で花を生けたりしています。生けた後、参加者でお茶を飲みながら雑談タイムです。生けた後のお花は、それぞれが持ち帰り家で楽しんでいきます。



### 友の会事務所

☎043-265-8687



## 老化を抑えるには ～時間栄養学2～

朝こそタンパク質を！

前回は「いつ」「何を」「どれだけ」食べればいいのか、肥満と体内時計に関連した時間栄養学の話をしました。今回は老化との関連です。

加齢によるフレイル（虚弱）は健康人から病人へ移行する中間に位置づけられています。その中でも特に筋肉量が低下した状態、サルコペニアになると、転倒リスクが高く寝たきりになる可能性大です。

筋肉量を増やすには運動とタンパク質の摂取が必要。タンパク質の利用に効果がある時間は、朝。朝にタンパク質を摂ると筋肉が大きくなりやすいのです。基礎代謝が上がるだけでなく、ダイエット、メタボ予防にも繋がります。

日本人は朝のタンパク質摂取量が少ないそうです。高齢者はタンパク質の消化吸収が落ちやすいので、積極的に摂る必要があります。1食20gが目安。朝に納豆、卵、牛乳コップ1杯で21gです。食品のタンパク質量を調べてみませんか？

また、朝は起きてから1時間以内に食べるのがいいそうです。すぐ食べられない方は前日の夕食の摂り方に注意。寝る2、3時間前までには摂る。主食、食物繊維の多い緑黄色野菜・根菜など。空腹で眠れないときは温かいスープを飲むとか工夫してください。起床時のコーヒーはカフェインが体内時計のリセットをしてくれます。



(S)

「ふくなが洋市政報告(2001号)」より抜粋

## アンコンシヤス・バイアス

(無意識の思い込み・偏見)は・・

経験や価値観に基づく無意識の思い込みや偏見で多様性を否定することもあります。そのために正しい知識を取得し、周知啓発が重要とされています。

内閣府の調査でも性別の役割でアンコンシヤス・バイアスを持っているとされます。

ジェンダー平等の考えで無意識の偏見をなくそうと言われています。

3月8日の「国際女性デー」でも確認されています。男女共同参画推進事業でも多様性(性別・年齢・国政・障害等の有無にかかわらず違いを認め合う)をいかす時代になりました。

難しく考えることはありません。社会は理想の方向へほんの少しですが動いています。時代の流れは進歩と発展の方向です、時代は変化しています。

(今井町診療所友の会 顧問)



## バザー用品 清拭布用の布 ご提供下さい

バザー用品は、

春と秋に開催予定の「バザー」で地域の皆さんに提供します。

衣料品、日用雑貨等

清拭布の布は、

訪問看護、ディサービスなどで使います。



(水分を良く吸収するもの)

・連絡をいただければお伺いします。

今井町診療所043 - 261 - 4537

友の会事務所043 - 261 -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、資料請求等は随時対応致します

返済免除制度有

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

TEL 043-224-7497



## ・文芸・

誰もいぬ公園で花まい踊り

高橋 みさ子

こぶしの芽 天をあおいで 春つげる

高橋 みさ子

春の陽 まどろみおわす 涅槃像

高橋 繁

(高橋さんご夫婦の投稿は、ご夫婦の意向で今回で終わります。長い間有難うございました)

ゆき

山口 裕子

おけいこ帰りの急な雪  
傘もささずに足はかるやか  
なんとなく楽しかったよ  
子ども返りをしたよう

(詩の掲載は、私が担当して十年経ちますが初めての投稿です)

## 2022年度 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。

よろしくお祈りします。  
※催しに参加される時が、ご受診時にお祈りします。



## 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。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)

\*現在中止しています。再開についてはお知らせします。

☆「清拭布切り」 第2木曜日 午後1時半~

☆「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・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~

☆「健康麻雀」サークル(会費:無料)

第1・2・4・5水曜日  
午後1時~ \*再開しました

☆「元気読書会」サークル(会費:無料)

第3水曜日 午後1時半~

診察所編集後記

いつもギリギリ...

「友の会だより」の編集のこと。「打合せ明日〇時」と翠松堂さん(印刷会社)から連絡が来て、会員さんの記事は揃っているが、職員が担当する記事が...。慌てて書き出す私たち。多忙、またよし。ただし迷惑かけぬよう。

事務長 榎本