

今井町診療所

2024年10月 No.180

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>

診療所からごあいさつ

秋が深まり木々が色づく時季を迎えました。診療所前の公園も銀杏の樹と季節の花で秋らしさを感じます。天気も安定してちょっとした外出が楽しみです。とはいえ、朝晩の寒暖差が大きく体調を崩しやすい時期です。風邪やインフルエンザ、コロナなども流行期に入りますので、日常の体調管理と感染対策を引き続きお願いします。診療所は混みあってみなさまにはご不便をおかけすることもあるかと思いますが、ご理解ご協力をお願いいたします。



日常の感染対策を心がけましょう

- ・外出後の手洗いうがい、人ごみの中ではマスクを着用しましょう。
- ・バランスのいい食事と適度な運動、十分な睡眠をとり、普段から体調を整えましょう。
- ・体調が悪かったり、症状があるときは外出を控えて、心配なら受診しましょう。
- ・予防接種は、感染予防と重症化予防、後遺症を軽くするなどの効果があります。
- ・自分が感染予防することで、ご家族や周りの人への感染も予防できます。

予防接種について

インフルエンザと新型コロナの予防接種を開始しました。65歳以上の方は市町村から一部助成があります。

詳しくはホームページか「予防接種のご案内」をご覧ください。ご予約はインターネットかお電話（平日14～17時）でお願いします。そのほか各種予防接種はお問い合わせください。

健康で安心・安全な暮らしを守る活動を、共にしていきましょう。

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

健康講座を開催

9月の金曜日、宮崎公民館で健康講座を開催しました。今年の主題も「元気で住み続けることが出来るために」でした。

13日は、ふれあい薬局高橋さん。「加齢性難聴と認知症」で、難聴のため人とのコミュニケーションが取りづらくなり、社会的孤立などにより、認知機能のさらなる低下まねき、人との会話を楽しむことが難しくなる傾向があるとのこと。

聞えづらさの改善に補聴器を適切に使うことで社会参加をと。その中で「補聴器（医療機器）と集音器（家庭製品）」の違いの説明がありました。

20日は、あんしんケアセンターの青木さん。「介護保険サ



ビス」の上手な利用方法、「令和6年介護保険報酬改定」の説明がありました。

最後に、「心配ごと、相談ごとがある人は、あんしんケアセンターに相談を」とありました。

27日は、元まちかど相談室の竹村さん。「フレイル予防、食事・運動」について話がありました。その中で、フレイル状態からUターン出来ること。食事は3食をバランスよく摂ること。運動では手軽にできる歩くことを心がけたらどうですかと。最後は、竹村さん持参のボールを使ったエクササイズを行い、盛り上がりしました。

今年の参加者も、身近なテーマだったのか、自分のこととして関心が高いように思えました。毎回参加者は15人を上回りました。日々、一人で悶々とせず、周りの人からのアドバイスを受け、診療所やまちかど相談室、あんしんケアセンターに相談することが大切かなと思いました。

（中川ヒサ子）

介護保険ってなに？（2024年）

～第18回健康力フェス実～

8月25日、22の参加により、あんしんケアセンター浜野の仲野さんを講師に、2024年の介護保険改定について勉強をしました。

千葉市が作成した「2024年版介護保険パンフ」を基に、介護保険の仕組み、サービスの内容、利用の仕方・留意点について説明がありました。

その中で、自己負担軽減を求めるには、預貯金の通帳のコピーが求められることについては、参加者から驚きの声が出た。住宅改修などは認定を受けてから改修をすること。そうでないと全額自己負担になるなど、私たちでは気が付かない点についての説明がありました。

参加者からは、特養に入所することの困難さについて質問がありました。



参加者とあんしんケアセンター浜野との間が一步近づいてのではないかと思います。

介護保険制度が2000年に発足して、介護の社会化がスタートしました。2024年の内容が、介護の社会化に相応しい内容か、考えて見ることも必要ではないでしょうか。

（S）

ふれあい薬局だより 新人紹介

初日からトラブル続き

薬剤師 斎藤 龍平



新しい職場に異動する初日の朝、家の前の道路が水で溢れていた。冠水して動けなくなった車がある中、ふれあい薬局にどうにか辿り着く事が出来た。自分が運転する車が止まってしまわないか、気が気ではなかった。明くる日の帰り道では、大渋滞に巻き込まれた。国道16号が陥没して、迂回する車で混み合ったためである。連続でトラブルに巻き込まれ、「車での通勤はもう懲り懲りだ」。三日目にし

て電車通勤に変えたと決めた。

自宅から最寄り駅までは自転車、蘇我駅からは徒歩になるが、それが良い運動になっていると思う。まだ気温は高く直射日光が厳しいため、日向を歩く際には日傘を差しているが、それでも汗をたくさんかく。ドラゴンクエストウォーク（歩く事で冒険が進むゲーム）を4年ぶりに再開した。様々な要素が追加されており、浦島太郎の気分で楽しんでいる。

9月からふれあい薬局に異動になりました斎藤龍平と申します。宜しくお願い致します。

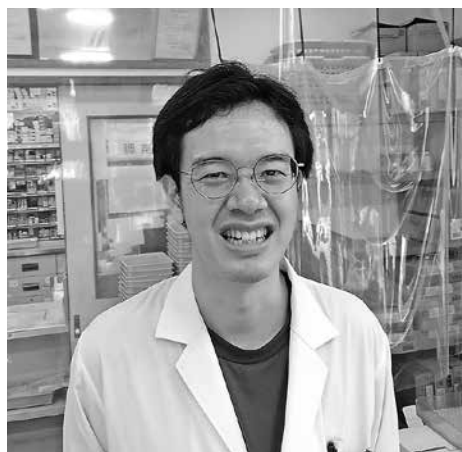
大変になった家事、通勤時間が増えて、

10月からふれあい薬局に異動になりました古屋康太と申します。

私は千葉県千葉市出身で、現在は異動前の職場に近い船橋市で一人暮らしをしています。自宅から職場までが異動で離れてしまい、通勤時間が大幅に増えてしまいました。夕食や昼のお弁当を自炊しているので、他の

家事も合わせると大変になります。がなんとか頑張っていきたいです。

また趣味であるジムでのトレーニングも、慣れない職場環境での疲れなどもありなかなか行きづらくなっていると思いますが健康のために継続したいです。



薬剤師としては今年で3年目になります。大学を卒業し入職してから知らなかった知識もあり、まだまだ学び続けることが大切だと感じる毎日です。今後新しい知識も積極的に学んでいき、薬に関する気になる事や不安なことに答えられるようにしていきたいと思っています。ご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、何卒宜しくお願い致します。

平和への
ささやかな訴え

世界中で民衆を巻き込んだ争いが絶えない。国民に銃を向け虐殺や拷問をする軍事政権。隣国を「第一の敵国」と憲法に書き込もうとする核保有国の指導者。そして憲法9条をないがしろにして核兵器廃絶にうやむやな態度のこの国の政府は大丈夫なのか・・・？

ささやかながら、山の上から平和を訴え、山のアプリに投稿しています。

(T・E)



剣岳より「反戦」



御嶽山より「笑いは世界平和」

2024年度下期の取り組み

今年度3回目のバザーの開催

日 時：12月1日（日）10時～12時

場 所：白旗公園

*12月は、包丁研ぎはありません。

*雨天中止です。

*衣料品の収集は致しません。

「介護保険のこれから」について勉強会

日 時：未定（2024年3月ごろ）

場 所：宮崎公民館（予定）

政府は2024年4月から

(1) 介護サービス利用料2割の対象拡大

(2) 要介護1・2の生活援助サービス（訪問介護と通所介護）を総合事業に移行。

(3) 多床室室料負担の対象拡大

(4) ケアプランの有料化

を導入することを考えていました。

しかし反対の声が強かったためか、すべてを2027年度に先送りにしました。

今後、これらのことが導入されると、介護保険がどのように変わって行くのか、意見を交換したいと思います。

ノーベル平和賞に被団協が選出

ノーベル平和賞に被団協（日本原水爆被害者団体協議会）が選ばれました。「核兵器のない世界の実現に尽力し、核兵器が二度と使われてはならないことを証言を通して示してきた」ということです。核兵器廃絶では過去にも「核兵器なき世界」を訴えた某国大統領（某国は未だ核保有）、核兵器廃絶国際キャンペーン（ICAN）などが選出されており、世界の平和にとって重要課題です。私たちも、日本政府に核兵器禁止条約の批准をはたらきかけ、核廃絶の運動をさらに前進させましょう。

映画鑑賞会

9月の第3月曜日は、秋分の日で休日でした。私たちが意識していたわけではありませんでしたが、上映した映画がアニメ「風の谷のナウシカ」でした。当日、子供が入って来たため、むりよう塾と間違え、塾は土曜日と伝えようとしたところお母さんが来られ、映画を見に来たと分かったようです。これからは、子供のお休みを気にしながらプログラムを考えていきます。

11月18日「おとうと」、12月16日「北の零年」を上映する予定です。いずれも吉永小百合主演です。状況によっては、吉永小百合、渥美清主演の他の映画に変わることがあります。

第3月曜日：午前10時～友の会事務所

・ 文芸 ・

サルスベリ 秋はそこまで来ていると

庭の片隅 ピンクをかざす …… 山口裕子

鬼婆のかく乱はこれと家族たち

隔離の部屋に差しいれごっこ …… 山口裕子

・ 俳句 ・

蟬の羽の衣羨む四十度 …… 藤波ふみ子

大地燃ゆ色付き哀れる葡萄 …… 藤波ふみ子

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～

☆「むりよう」塾

第2、4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～

〇〇〇〇 診療所編集後記 〇〇〇〇

総理大臣が替わった。前の首相は「聞く力」が自慢だったが「聞く」だけで、都合の悪いことは「聞き流し」。

新しい首相は、本音が出たのか、「変節」と言われるほど言動が変わっている。「新内閣の信任を問う」と急ぎよ決まった総選挙、上位政党が有利な選挙制度と野党共闘：「たより」が出る頃には結果が出るはずだが。

人権や平和憲法を尊重し、社会保障に手厚い政治を期待します。
事務長 えのもと