

診療所からのお知らせ

稲毛診療所
健康友の会
ニュース

稲毛診療所
健康友の会

千葉県美浜区
稲毛海岸 4-11-3
連絡先
043-241-6961

新型コロナワクチン接種について

稲毛診療所では4月末から65才以上の方の予約を段階的に開始しました。開始当初はワクチンの供給量が確定できず、予約枠を拡大することができないことから、「電話をしても繋がらない」「予約が取れない」など皆さんからのお声をいただきました。大変ご迷惑をおかけしました。

ワクチンの予約状況は

現在では、予約の電話が鳴り続けることはありません。診療所の職員が定期診察に来られる患者さんで予約が取れていない方がいないか確認をしています。稲毛診療所では65歳以上の方であれば、どなたでも接種することが可能です。まだ接種を希望しているが予約していない方がいましたら、稲毛診療所にご連絡ください。

今後は、64才以下の方のワクチン接種が開始されます。稲毛診療所では7月1日より予約を開始しています。予約方法は以下のとおりです。ご不明な点がございましたら、稲毛診療所までご連絡ください。

コロナワクチンの予約方法

<受付>

- ・毎週 火曜日・水曜日 14:00～15:00
- ・お電話にて受け付けます

※定期的に受診している方は、定期受診の際にも診療所にて受け付けます

<電話番号>

043-241-6961 (稲毛診療所 代表)

<予約対象者>

- ・64才以下の方
- ・65才以上の方も引き続き予約を受け付けます

※7月1日現在の予約方法をご案内しています。状況により予約方法を変更しますので、ご了承ください。



稲毛診療所の感染対策

現在、稲毛診療所では自動検温機と消毒液を設置しています。受付する前に体温測定と手指の消毒をお願いします。ご来院の際にはマスクの着用をお願いします。

また、感染の可能性がある方は、入り口を分けて診療しています。スタッフより折り返しお電話をして来院時間をお知らせします。無症状の方への感染予防のためにも、ご来院前にお電話でご相談ください。

夜間外来診療のお知らせ

稲毛診療所では、毎週火曜日の18時から20時にて、夜間診療を行なっています。

日中仕事などで診療に来られない方や急な体調変化で不安な方が主に来院されています。午前中の診療より比較的空いていますので、密にならずに受診することができます。第1・2・4火曜日は前村医師、第3・5火曜日は午前中も診療している井上医師です。是非ご利用ください。

発熱や風邪症状・腹痛や下痢などいつもと違う症状がある場合は、事前にお電話をお願いします。

友の会総会を役員会にて行いました

6月1日、役員会議をもって総会を開催しました。今回は皆さまにも事前に文書にて報告・提案させていただきました。今年の活動方針概要は以下のとおりです。

- ①社会保障を良くする活動、平和と憲法を守り核廃絶をすすめる活動に取り組みます。
- ②コロナウィルスの状況を見ながら、保健活動・会員の親睦・友の会バザーに取り組みます。
- ③サークル活動の充実に取り組みます。
- ④友の会だよりの内容を充実します。

今年も助け合いながら、ゆっくりですが確かな歩みを進めてまいります。ご協力のほど、よろしくお願いします。



自宅でできる体操の紹介

新型コロナウイルス感染予防のため不要不急の外出が求められています。お家で過ごす時間が増えて、運動不足も気になっているのではないのでしょうか。今回は、健康維持の取り組みとして「お家でできる体操」を紹介します。稲毛診療所が加盟している全日本民医連にて毎月発行している情報誌「いつでも元気」に掲載されている「レッツ体操」シリーズです。

皆さんも是非ご自宅で取り組んでみてください。

タオルを使った体操

1 足の引き上げ

- (1) タオルで左膝のやや手前を抑える。
- (2) 左膝をわずかに引き上げ、タオルで下に抑える（10秒間を1～2回）。
※右膝でも同じように行う

●ポイント

- ・膝はわずかに引き上げる程度でOK
- ・息をとめずに、数を数えながら行う



2 太ももの内側の筋トレ

- (1) タオルを両膝にはさむ。
- (2) 両膝からタオルが抜けないようにしながら、タオルを上を引き上げる（10秒間を1～2回）。

●ポイント

- ・息をとめずに、数を数えながら行う

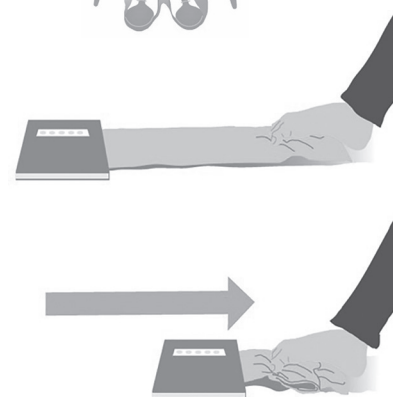


3 足裏体操

- (1) タオルを床に敷き、その上に右足（素足）を置いて座る。
- (2) 右足の指を開き、すべての指でタオルをつかみながら少しずつ手前に引き寄せる（1～3回）。
※左足でも同じように行う

●ポイント

- ・足の指を大きく開く
- ・タオルの端に本など、軽いおもりを乗せると行いやすい



いつでも元気 購読のお願い

「いつでも元気」には医療・介護のことや平和のこと、全国にある民医連や友の会活動の紹介、暮らしに役立つ情報が満載です。ぜひお読みください。

「いつでも元気」の魅力を動画でも紹介しています。バーコードをスキャンすると視聴できます



あなたと民医連をつなぐ月刊紙

いつでも元気

2021 7月号 380円

好評発売中

コロナ禍のもとでの支えあい(上)
いのちと人権を守る選択を

けんこう教室 嚥下障害

介護施設のコロナ対応

まちのチカラ マンボウと熊野古道のまち

食と健康 スパイスカレーを作ろう

発行＝(株)保健医療研究所 〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 平和と労働センター8階
電話 03(5842)5656 FAX 03(5842)5657



おうち時間の過ごし方

歩道の花壇

コロナ禍での一つの楽しみを私は見つけました。

たまたま停留所でバスを待っている間、ふと街路樹の下の花壇に目を奪われました。

その下には可愛い花が季節ごとに植え替えられていました。赤や黄色・紫や白など楽しませてくれます。毎日の仕事の行き帰りに見て心が落ち着く感じです。稲毛診療所の近くにも、やはり沢山の花が色とりどりに植えられています。その花壇を作るのも大変な苦勞をされたとの話を聞きました。

その方は毎日、朝早くから手入に1日9時間を費やしているそうです。自分の生きがいだそうです。千葉市の土地を利用しているので、例えばバラやアジサイなど植えてはいけない花もあるといわれたそうです。バラにはトゲが

あるので怪我をするからだそうです。アジサイは大きく成長すると子どもが隠れて見えなくなるからだそうです。

丹精込めて育てられた花を見ることは、心が癒されます。

私は花よりも団子にしか興味がなかったのですが、この年になり改めて花の心地よさというものを感じました。

みなさんもコロナ禍ではありますが、花を見に外へ出かけてみてはどうでしょうか？ (T・M)



少し歩いてます

コロナ禍で遠出ができなくなりましたが、体を動かすようにしなければと考えて、できるだけ毎日夕方に歩くことにしました。

実は膝の痛みが数年前からあり、整形外科に受診したところ、足の筋肉を鍛えましょう!と助言をもらっていました。少しの間、運動をしていましたが中断してしまいました。午後の時間ができ、家人と2人で歩くことにしました。

出てみると意外に人手が多く、ゆっくり歩ける所を探しながら2〜3kmを毎日歩いています。高浜の花の美術館近くの歩道は

木陰になり、猛暑には最適でした。今は海浜まわり海岸の「海浜大通り」です。ベンチも点在し、少し休んでは又歩きはじめる。マスクをしながら、みんな歩いたり走ったりしています。

元気で歩いています!と息子達にメールを送るので毎日かわり映えもしない写真(2人と風景)と撮っています。効果は体重も減り、気分もそう快です。

家のまわりを少しずつ歩いてみませんか? タオルとマスクと水だけもって、意外と別の世界が広がるかもしれません。(K・A)



海洋公民館こじま

稲毛診療所の近隣に建っている高洲スポーツセンターの場所には、かつて本物の船が公民館としての役割を担っていました。公民館の名前は「千葉市海洋公民館こじま」。

1998年に老朽化のため惜しまれつつも解体・撤去されるまで、海洋教育の場として、また埋立地の象徴として地域の方たちに愛されてきました。

「こじま」は1945年3月につくられ、戦艦「大和」の先導としての役割を担い、太平洋戦争に参加した日本海軍の艦艇として、現存する最後の一隻でした。戦後は定点観測船や海上保安大学の練習船と変貌を遂げ、昭和40年「埋め立てによって失われる海の記憶を継承する施設としたい」とした千

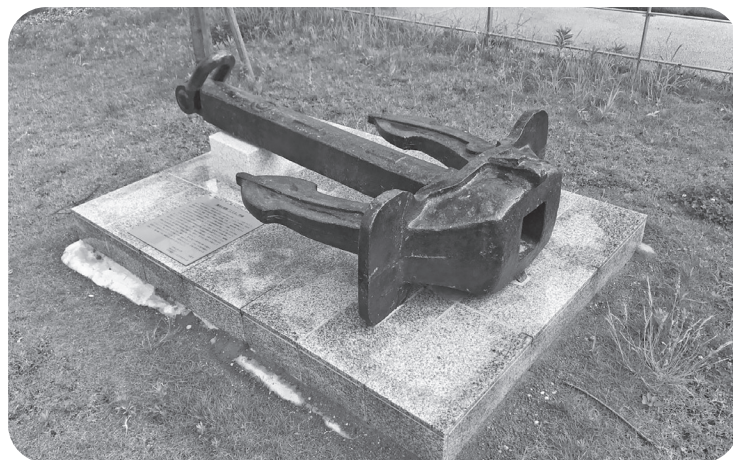
葉市に譲渡され、海洋公民館として開館しました。

本物の船を、そのまま公民館施設として活用するという斬新なアイデアは、世間を大きく賑わし、一日数千人もの来館者が訪れた日もあるそうです。「こじま」の船内には、船の模型や海洋資料の展示室や図書室、かつての船員室をそのまま使用した宿泊施設もあり、公民館としては充実した設備を誇っていました。

高洲スポーツセンターの建物内には、操舵装置や羅針盤、双眼鏡などが展示されており、屋外には錨も残っています。当時の面影を偲びに、赴いてみてはいかがでしょうか。



在りし日のこじま丸(ちばみなと JP ホームページより転載)



高洲スポーツセンターに残るこじま丸の錨

サークル便り

新型コロナウイルス感染症にて活動をお休みしている
サークルもありますので、ご注意下さい。

絵筆紙サークル

活動中

毎月、第2・4の土曜日、午後2時より稲
浜公民館で活動しています。



折り紙サークル

お休み中

隔月、第三金曜午後に稲毛診療所待合にて活動。
折り紙サークルは現在、定例の活動は休止し
ていますが、診療所が訪問診療している在宅
の患者さんに誕生日プレゼントとしてお渡し
する作品を作成しています。

ボランティア部

お休み中

清拭布作成作業は第2金曜日午後2時か
ら3時ごろまで診療所内で行っています。
おしゃべりしながらの作業で楽しくでき
ます。ぜひ、ご参加下さい。(現在は、2ヶ
月に1回作業)

大正琴サークル

活動中

毎月第2、第4月曜日午後1時から4時まで、
稲浜公民館で大正琴の稽古をしたり、うたを
歌ったりして楽しんでいます。

おしゃべり会

活動中

隔月、第三金曜午後に稲毛診療所待合にて活動。
おしゃべり会はどなたでも参加できます。お茶
など飲みながら気軽におしゃべりをしましょう。

診療体制表

	月	火	水	木	金	土
午前(予約制) (受付) 8:30 ~ 11:30	細山 (第3は休) 井上	井上	細山	細山	細山 (第1・3・4) 尾崎(第2) 井上 (第2・5)	細山 (第1・2・4) 井上 (第3・5)
午後				乳児健診 (予約/月2回)		
夜間 (受付) 17:30 ~ 20:00		前村 (第1・2・4) 井上(第3・5)				

会費納入のお願い

健康友の会は皆様の会費
で運営・活動をしております。
会費の納入をよろしくお
願いします。



稲毛診療所ホームページにて
休診情報・医師変更をご覧いただけます。