# 診療所からのお知らせ

# 10月~11月 友の会 拡大強化月間が スタートします!!



稲毛診療所

健康友の会

千葉市美浜区 稲毛海岸 4-11-3 連 絡 先 043-241-6961

今年も、友の会拡大強化月間がスタートいたします。

健康で安心して住みつづけられる街づくり いのちとくらし、平和と憲法を守る運動を拡げ、無差別平等の医療、介護、福祉の実現に向け、

"一緒にいのちを守る仲間"を増やしましょう。

会員の皆さんのご協力をお願いいたします。

〇インフルエンザワクチン接種の割引もございます。

〇お知り合いや友人等、入会をお勧めしたい方を是非ご紹介ください。

## ◆インフルエンザワクチン接種 はじめました◆

インフルエンザワクチン接種は予約制です。

稲毛診療所に1~2ヶ月の間隔で定期的に受診されている方は、診療時に接種いたします。 すでに診察予約がお済みの方は、あらかじめ予防接種を希望する旨をご連絡ください。 定期的に受診されていない方は、集団接種の日時での予約をお願いします。

お電話でのお申し込みも受け付けております。 ※接種口時等は和

※接種日時等は稲毛診療所ホームページにも掲載しています。

#### ●料金(税込)

<一般料金> 1回目 3,600円 <友の会員> 1回目 3,000円 2回目 **3,100**円 2回目 **2,500**円 友の会員は 各500円割引です!!

- ●13才未満の方は2回接種になります。1回目と2回目の間隔は2週間から4週間です。
- ●母子手帳は必ずご持参ください。(中学生まで)(ご持参されない場合、接種できない場合があります)
- ●18歳未満は保護者同伴が必要です。

#### 千葉市にお住まいの接種日に65歳以上の方

千葉市高齢者インフルエンザ助成制度

【自己負担免除となる方】

- ・生活保護を受給されている方
- ・中国残留邦人等支援給付を受けている方
- ・市民税非課税世帯の方

自己負担額は1,800円(接種期間は12月末まで)

#### 【免除に必要な書類】

- → 生活保護受給証明書
- → 支援給付受給証明書

該当する方は当日必要書類を ご持参ください。

→ 令和3年発行の介護保険料決定通知書の中にある 「介護保険料算定の基礎」のコピー 保険料段階1~3の方対象

# 空岛。恐心思语 少罗罗德黑

新型コロナウイルス感染予防のため、お家で過ごす時間が増えているのではないでしょうか。前回に引き続き、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」で掲載されている「レッツ体操」シリーズをご紹介します。

皆さんも是非ご自宅で取り組んでみてください。

#### 【首の体操(飲み込む力を鍛える)】

食べ物を噛んだり飲み込む筋肉を鍛え、誤嚥 (誤って食道ではなく気道に飲み込むこと)を 予防しましょう。

#### 右の1~4を2回ずつ繰り返す。

#### ポイント

- ●必ず息を吐きながら、ゆっくりと動かす。
- ●勢いや反動をつけない。できるだけ首全体 や背筋を伸ばすと効果的。
- ●目を開けて景色を見ながら行うとさらに効果がある。

## 4 • · · · · · 2 • · · · · · · 1

ぐるっと回す 横に曲げる



①あごを喉につけるように前に曲げ、首の根元から円を描くように左に1周回す



①耳を肩に近付ける。 うに、左に曲げる



左右にねじる

①肩を動かさず、顔を水 平にしながら左にね じる。同時に目線も 動かし、後方を見る



前後に曲げる

①あごを喉につけるように、前に曲げる



②①と同様に右に1周



②①と同様に右に曲げ



②①と同じように右方向にねじる



②あごを天井に向ける ように、後ろに伸ば す

## 友の会バザ・

#### 2021年7月5日

密にならぬように、品物を限定し て開催しました。

たくさんの献品のご提供や購入に ご協力ありがとうございました。





# (**†**1)

## 薬局からのお知らせ

### お薬の飲み方 『食後』って何分後がいいの?

いなげ共同薬局 草村美和

『食後 30 分後に飲もうとしたら、忘れてしまって…』 という話を時々耳にします。さてさて、『食後』はきっちり 30 分後がよいのでしょうか?

『食後』とは、食事の後30分以内で、胃の中に食べ物が入っている時を指します。

食物の消化を助けて胃もたれなどを防ぐ薬、食べ物と一緒でないと吸収されない薬、胃粘膜を刺激するため胃腸障害を起こしやすい薬などは食後に飲む必要があります。

「少し胃が落ち着いた頃に…」ということで「30分後」と書いてあることもあるようですが、最近は「30分以内」

と記載されることが多いようです。つまり「食後すぐ」も 含まれるということ。飲み忘れ防止のためには、何か次の 行動に移る前に服用してしまうのが良いと考えられます。

また、薬自体には食前食後の指定はなく、飲み忘れ防止のために『食後』で処方されている場合も多くあります。 この場合は、飲み忘れに気が付いた時にすぐに服用したり、 食前など飲みやすい時間帯に変更したりすることも可能です。

必ず『食後』に飲む必要がある薬かどうかは薬剤師まで お訊ねください。

#### おウチ時間の過ごし方

#### - 手づくりマスク-

コロナウイルス対策として、マスクの着用と手洗いの励行は、感染拡大当初より言われていました。マスクが手に入りづらかった一時期に布マスクが流行りましたね。作られた人も多かったことでしょう。私もマスクの形紙を作ったり、息のしやすいマスク、涼しいマスクなど考えて作りました。

そんな中、何がお気に召したのか遠縁の小学校一年生が 私の作ったマスクを気に入って使ってくれて、その後、私 のマスク以外は着けなくなりました。表布は綿麻混の薄茶 のギンガムチェック。裏布は二重ガーゼで作った物です。 うれしいことに今も定期的にマスクの依頼がきます。 今は小学二年生にな り、以前より少していり のマスクを作って作り す。元々残り布で作り じめたマスクなので、 がなくなり、以前制し たカーテンを利用しる けっています。 は作っています。 に入りの布がなくなる前



に、早くコロナが終息して、マスクを着けない日常が戻ってくることを祈るばかりです。 (1・T)



(解答は4面)

# 地名難読 クイズ 千葉市編

「何でこんなふうに読むのだろう?」思わず頭を抱えるような難読地名。 あなたはいくつ読めますか?さあ、レッツチャレンジ!

- ①生実町(中央区)
- ②登戸(中央区)
- ③犢橋町(花見川区)
- ④千種町(花見川区)
- ⑤真砂(美浜区)
- ⑥打瀬(美浜区)
- ⑦安食土 (緑区)
- ⑧五十土町(若葉区)

- ⑨愛生町(若葉区)
- ⑩ 園生町 (稲毛区)



## 平和を発信した検見川送信所

千葉西警察署から1Kmほど北上すると住宅街の中に広大な敷地と今は使用されていない建物が見えてきます。検見川送信所です。

この送信所が出来たのは今から95年前の1926年。

ここでは日本最先端の電波に関する研究が行われていました。

検見川送信所の名が一躍世界的になったのは、 1930年10月に行われた浜口雄幸首相の軍縮放送です。第一次世界大戦後の不況と混乱から戦争の再発防 止のために軍艦の建造を縮小することを決めたロンド ン海軍軍縮条約の批准を記念し、世界に軍縮精神を宣揚するため日英米がそれぞれ演説を放送しました。当時の日本の無線技術では太平洋を超える電波送信は難しいとされていましたが、検見川送信所によって浜口首相の演説は見事に世界へ発信されて、交歓放送は大成功となりました。正しくこの場所から平和が発信されたのです。

その後、検見川送信所は短波業務の近代化や送信所付近の都市化問題から、1979年に約50年の歴史に幕を閉じました。

その役割を終えた送信所は、解体・撤去される方針でしたが、千葉市がその歴史的価値の再検証し、今後 の処置が検討されています。



遊歩道を挟んで中学校ほどの広さの敷地は、千葉市にて活用方法が検討されています。

## サークル後り

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。

折り紙サークル

する作品を作成しています。

ボランティア部

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

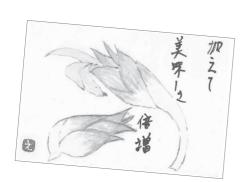
ていますが、診療所が訪問診療している在宅 の患者さんに誕生日プレゼントとしてお渡し

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

#### 絵羊紙サークル

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。







#### 月に1回作業)

大正琴サークル

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

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)				



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。

#### 購読のお願い いつでも元気の みんなで作った無低診の看板 「月間」スタート けんこう教室 転倒予防の知恵 映画館でまちづくり まちのfカラ 藤野絶景を湧水の里 食と健康 のばそう健康寿命

### 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。

#### 3面 地名難読クイズ答え

①おゆみちょう

⑥うたせ

②のぶと

⑦やさしどちょう

③こてはしちょう ④ ちぐさちょう

⑧いかづちちょう ⑨あいおいちょう

⑤まさご

**⑩そんのうちょう**