

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
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

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助け、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。

会員の皆様のご協力をお願いいたします。

○インフルエンザワクチン接種の割引もございます。

○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 3,900円	2回目 3,400円
＜友の会員＞	1回目 3,300円	2回目 2,800円

友の会員は
各600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

自己負担額は1,800円（接種期間は12月末まで）

【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

【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
- 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

該当する方は当日必要書類を
必ずご持参ください。

活動報告

平和の波交流会 7/26

7月26日に原水禁世界大会のプレ企画である平和の波交流会にwebで参加しました。全国341か所から参加され、みんなで平和について学び深めることができました。各地からは地域の平和にかかわる実践が報告されました。

「平和とは結果ではなく努力する過程だ」とサーロー節子氏は言います。そう考えると平和について対話すること自体が平和を実践しているのだと思います。本当に平和を希求するためには核廃絶を成し遂げる、そんな決意が新たになりました。

平和行進 7/18

今年で65回目となる平和行進in千葉に参加しました。8月の広島へ向かってすべての都道府県を行進してつなぐこのイベント。核兵器のない世界をめざして一歩ずつ前へ進んでいる、そんな気分になりました。行進の後は千葉駅と稲毛駅で署名宣伝行動を行いました。若い人たちがチラシを受け取ってくれるのがとても嬉しかったです。



美浜区写真展 8/5 - 8/7

8月5日から7日にかけて高洲コミュニティセンターにて原爆と千葉空襲美浜区写真展が開催されました。今年は被爆者の証言をもとに高校生たちが描いた原爆の絵が展示されました。高校生が想像力を働かせて表現を工夫して描いたその絵には戦争の悲惨さが詰まっています、二度と戦争をしてはならないと強く思いました。

戦争体験談

今回、ご自身の戦争体験を話してくれた方がいらっしゃいました。皆さんにもご紹介します。

私は6才の頃に佐賀県で太平洋戦争を体験しました。家族は父、母、姉16才、兄12才がおりました。小学校は家から40分ほどかけて通っていました。学校には防空壕がないため、空襲警報が鳴ると家の地区にある防空壕に避難するため直ぐに帰宅させられていました。やっと学校に着いたと思ったら兄が教室まで来て私を連れて一緒に帰宅してくれました、小さい児童は泣きじゃくっていました。私は学校の近くに住んでいる友達を羨ましく思っていました。ちなみに全生徒は3600人、1クラス50～60人でした。

防空壕内は豆電球がついているくらいで薄暗く、食べ物はおひ

つにご飯を炒ったボン菓子があるだけでした。10人くらいが入れる広さでした。その中で過ごす時間は、さほど長い時間ではありませんでした。戦争中は配給制で、靴は定期的にクラスに3足で当たった人しか履けず1回当たった人は次回もらえない状態でしたので、靴に穴が開いても履きつぶしていました。普段はみんなわら草履でしたので、靴が当たった人が羨ましくて仕方ありませんでした。

私の地区に焼夷弾が落とされたことはありませんでしたが、子どもながらに大変な時代を乗り越えて今があります。戦争は絶対にしてはいけないと強く思います。



共同組織交流集会 9/11

9月11日に開催された共同組織活動交流集会に参加しました。2年前にコロナ感染拡大にて延期となり、前回から4年ぶりの開催となりました。千葉は3つの会場に分けてオンラインでの参加。久しぶりに顔を合わせた人達の談笑があちこちで聞こえ微笑ましく私も昔お世話になった方と語りました。オープニングでの地元高校生による太鼓演奏は、演奏の迫力だけでなく魅せることを意識したパフォーマンスが圧巻でした。記念講演では、コロナ禍による貧困の格差に対して「つながり」が健康の資源となることを教えてもらいました。

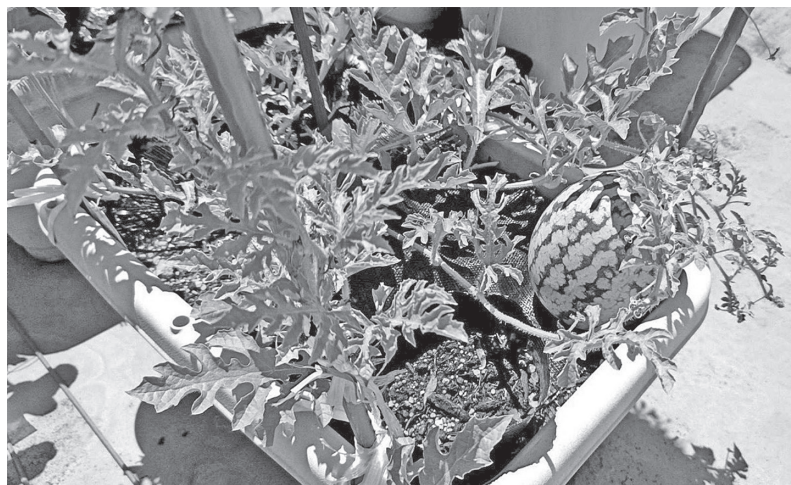
就労や地域行事、ボランティアなど社会とかかわることで健康長寿に影響を与えることがデータとして明らかとなり、しかも複数をかけもちことで影響が強くなるとのこと。特にサロンなどのおしゃべり会は所得に関係なく参加でき効果があるようです。健康友の会を通

じて社会とかかわる私たちは健康でいられると知ったことは良い土産話になりました。稲毛診療所健康友の会にもおしゃべり会があります。多くの人が参加して一緒に健康になれば嬉しいです。



おうち時間の過ごし方

稲毛診療所で今年スイカとメロンを育てました。2階で育てていたため患者さんにはお見せすることができませんでした。ご近所で育てているお宅があり、ウチでも育ててみようと思案。強風で支柱が倒れたり連休で水やりが滞



ったりと心配ごとが多かったですが、無事にスイカ3つとメロン2つが実り、職員で美味しくいただきました。何事にも甘やかすすぎないことが甘くなる秘訣のようです。次は何を育てようかと思案中です。(診療所職員)



おうち時間の過ごし方 原稿募集中

皆さんの最近の出来事を紙面に掲載しませんか？ 増えた在宅時間でハマったこと、趣味のこと、新しく始めたこと、最近こんなことがありました等々、紙面上ですが会員同士親睦を深めましょう。



薬局からのお知らせ

薬局からお電話させていただくことがあります

いなげ共同薬局 草村美和

薬局から突然電話！「どうして?!」とびっくりされる方もいらっしゃるのではないかと思います。

『薬局をもっと身近な医療機関に』という国の方針の元、薬局を『調剤する場所』から『医療の色々な情報提供・相談ができる場所』へ転換する動きがあり、2020年9月から「服薬期間中の服薬状況の管理・指導が義務化」されました。

『患者様が安心して服薬が継続できるよう、薬剤師は積極的にサポートをしていきましょう』ということです。そのために、「心配なく服用できている?」「副作用などは出ていないか?」などの確認でお電話させていただいています。

いなげ共同薬局も皆様が安心して暮らせるようサポートの役割を担うことができたいと思っています。

こちらからの電話でなくても、『ほかに飲む薬ができたけど飲み合わせは?』『こんな症状が出ているのだけど?どうしたらよい?』などお困りの際はお気軽にお電話でご相談ください。



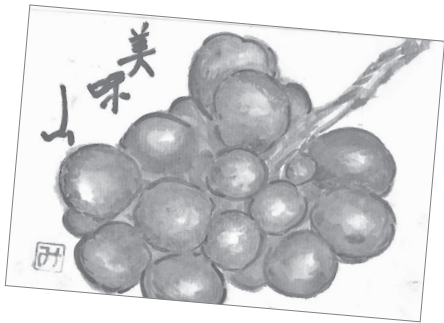
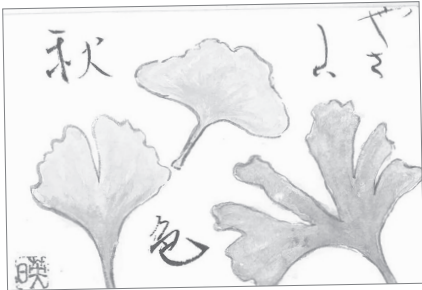
サークル便り

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、第二木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。

あなたと民医連をつなぐ月刊紙

いつでも元気

MIN IREN

2022 10月号 380円

好評発売中

沖縄医療生協 50年

けんこう教室 不妊治療(下)

デイケア一之御柱

医師の言い分・患者の本音

まちのチカラ 地底湖と悠々の時が流れるまち

食と健康 おにぎらず

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

購読のお願い

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。