

稲毛診療所 健康友の会 ニュース

稲毛診療所
健康友の会

千葉市美浜区
稲毛海岸 4-11-3
連絡先
043-241-6961



2023年の初めに

稲毛診療所

所長 細山 公子

新しい年を迎えました。

でも、暗雲が立ちこみはじめてきていて、気がかりな年明けです。

昨年、何と言ってもプーチンのウクライナ攻撃は衝撃でした。砲撃されて崩れ果てた建物、その中に人々の生活の場があったのだと思うと、本当に許せません。

これを契機に、日本も防衛能力の強化を岸田政権は打ち出しています。それを国民は望んでいるでしょうか？軍備拡張競争なんてまっぴらごめんです。

もっと日本国内の、生活弱者がおかれた環境を改善することにきちんと向き合ってください。保育所での乳児虐待にはなぜそんなことをするのかと耳を疑いましたが、その背景にコロナ禍での保育

年にしていききたいものです。



会員の皆様

新年あけましておめでとうございます。

昨年もコロナ感染の影響で友の会の行事・活動等が中止となる中で、ご協力い

だきありがとうございました。

秋の友の会拡大月間では、皆さんから

士の過重労働とストレスがありました。障がい者施設でも、老人施設でも虐待の事例が報告されています。国民の生活に直結しているケアワーカーといわれる人たちは、コロナの中で厳しさの増した環境で仕事をしていて、職場を去る人も出る中で一層厳しい労働環境になっています。そんなケアワーカーの現場の処遇改善に国費をもっと回してください。

そして、若い人たちが安心して子どもを産み育てることができるよう環境を作

ることを、国の政策の中心に置いてください。

新しい命の誕生を、みんなで喜べる年にしていききたいものです。

のご紹介等ご協力をいただき、新たな会

員さんを増やすこともできました。重ねてお礼を申し上げます。

(新会員 15世帯、32会員、いつでも元氣 新規購読3部)

本年もよろしく願っています。

役員一同

診療所からのお知らせ

夜間外来診療を終了します

稲毛診療所は諸般の事情により、2023年3月31日をもって毎週火曜日の夜間外来診療を終了いたします。

日中の午前外来診療、第1・3木曜日の乳児健診、第4木曜日の特診外来は今まで通りおこないます。

会員の皆さまには大変ご不便・ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解の程よろしくお願い致します。

特定健診の終了期間が近づいています。

2022年後の特定健診・健康診査・がん検診等の受診期限は2月28日までです。健診は早期発見・早期治療につながります。新型コロナウイルス感染対策を行ないながら、比較的空いている日をご案内しますので、まずは診療所にお電話ください。



12月8日

健康講座を開催

細山医師から「50才を過ぎた带状疱疹」について病気の特徴やワクチンの有効性等のお話をいただきました。後藤看護師による「いつでも元気」に掲載されているレッツ体操で手軽にできる筋力アップをおこない、心も体もリフレッシュできました。



2022年11月7日

友の会バザー

感染爆発の波がこないうちに、時期を早めて開催しました。

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。



稲毛診療所健康友の会 第48回 総会

※今年は 新春のつどい を中止して、
総会のみを行います

【日 時】 2023年2月25日(土)
午後2時～3時

【場 所】 稲毛診療所
～1階 待合室～

【参加費】 無料

※詳細は申込書をご覧ください

☆申し込み締め切り：2月18日(土)

同封の申込書にてお申込みください

おうち時間の過ごし方

干し柿づくりに初挑戦

前回の記事にあったスイカとメロンの菜園に触発されて、渋柿を沢山いただいたので干し柿づくりに初挑戦。買うと結構な値段ですし自分で作ってみたいと常々思っていました。

渋柿の皮を剥くと柿の渋が手についてカピカピになることも初めて知りました。殺菌のため熱湯にくぐらせ、バランスよくハンガーに取り付けてベランダに干しました。干している時は、柿同士がくっつかないように素手で触らないようにとカビには注意を払いました。1週間ほど経ったら手で揉むと甘さが均等になるようです。

千葉の気候だとうまくいかないかと心配しましたが、幸いにも雨も降らず10日間ほどで美味しい干し柿が出来上がりました。

お店のそれとは味も見栄えも劣りますが、自分で作った干し柿は最高でした。(K.S)



新職員あいさつ

昨年10月に二和病院から稲毛診療所に異動になりました山崎美穂です。病院では入院を担当していましたので稲毛診療所の外来業務と環境になれるのに時間がかかっています。

若い頃のような吸収力は無いのでコツコツ覚えていけたらと思っていますので宜しくお願いします。



卸売市場は『わくわく』の宝庫

美浜区高浜にある「千葉市地方卸売市場」に行ったことはありますか？

昭和36年7月に「千葉市中央卸売市場」として全国で18番目に開場し、昭和54年に現在の場所に移転。

長らく千葉市や近隣都市の食生活を支えてきましたが、卸売市場経由率の低下や取扱数量の減少により、平成26年4月に「地方卸売市場」へ転換しました。



毎月第2・第4土曜日の市民感謝デーには普段入ることのできない約40店が軒を連ねている水産棟で新鮮な魚介類を買う

ことができます。

関連棟と呼ばれる黄色い建物は、市民感謝デー以外でも開場日であれば利用可能で、肉屋さん八百屋さん乾物屋さんなど様々なお店が並んでいて卸売価格で買えることができます。

市場でのもうひとつの楽しみといえば食べ歩き。豪快なメニューを激安価格で提供してくれるお店もあります。

普段見ることのない魚介類や冷凍マグロを大きな包丁で解体しているところを間近に見ることができ、お買い得品を探して散策するのはとても楽しいです。

市場ならではの雰囲気は、私たちの日常ではあまり触れることのない活気に溢れていました。



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

2023 1月号 380円 **好評発売中**

若者の無低プロジェクト
けんこう教室 共同組織は健康に“効く”
厳冬のウクライナ
医者と言いつつ・患者の本音
まゆみずカラ 絶景に浸かる癒やしの農村
食と健康 簡単♪中華おせち

購読のお願い

発行(株)民医連研究所 〒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

会費納入お願い

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。