

友の会だより

No.141

いちほら協立診療所
健康友の会

2019年5月

発行責任者 石原 正人
TEL・FAX 0436(24)6700



第二部が総会で、議長に市川繁さんを選出、昨年度活動の総括と決算報告、監査報告、新年度方針の提案と予算案が提案され、満場一致で承認されました。その後19年度の役員・幹事の選出では、会長には石原会長が再選され新たに3名の方を含め21名の幹事と監査2名が満場一致で承認されました。

荒原先生が健康講座 4月27日、君塚自治会館において40名の参加で第25回定例総会を行いました。当日はいちほら協立診療所の荒原所長、友の会連の秋元会長、千葉民医連会長で診療所初代所長の岡田先生にお出でいただき挨拶をいただきました。また、第一部は健康講座で、「検査数値と治療」のテーマで荒原所長のお話でした。特定検査やがん検診など示される数値の意味についてのお話、内視鏡やエックス線写真での診断など、分かりやすく説明していただきました。その後の質問タイムでは5名の方から質問が出されました。

3名の新幹事を選出

第二部が総会で、議長に市川繁さんを選出、昨年度活動の総括と決算報告、監査報告、新年度方針の提案と予算案が提案され、満場一致で承認されました。その後19年度の役員・幹事の選出では、会長には石原会長が再選され新たに3名の方を含め21名の幹事と監査2名が満場一致で承認されました。

第25回定例総会が開かれました!

荒原先生が健康講座

4月27日、君塚自治会館において40名の参加で第25回定例総会を行いました。当日はいちほら協立診療所の荒原所長、友の会連の秋元会長、千葉民医連会長で診療所初代所長の岡田先生にお出でいただき挨拶をいただきました。また、第一部は健康講座で、「検査数値と治療」のテーマで荒原所長のお話でした。特定検査やがん検診など示される数値の意味についてのお話、内視鏡やエックス線写真での診断など、分かりやすく説明していただきました。その後の質問タイムでは5名の方から質問が出されました。

2018年度活動の総括

健康づくりでは、国分寺台公民館辰巳公民館、スーパーせんどろさん前、健康まつりなどにおいて健康チェックを行いました。骨密度・血圧・体脂肪測定、健康体操などを行い、多くの方に参加していただきました。健康体操では友の会会員で市の指導員でもある今田さんにご尽力いただきました。また健康講座も3回実施されました。

社会保障制度の改善と平和を守る活動や会員の親睦と交流、サークル

会長挨拶



石原正人

日本では、天皇の退位に伴い、「新しい時代がやって来る」とマスコミは沸き返っています。新しい時代」という割には、私たちの生活や医療や福祉や教育の状況は、少

また、永年、会長や幹事としてご尽力下さった荒井さんが幹事を退任されました。長い間お疲れさまでした。

2019年度の方針

- 健康チェックや健康体操、健康講座など、健康づくりを活動の中心に据え旺盛に進めます。
- 引き続き、事務所より遠隔地域での健康チェックに取り組みます。
- 医療・介護など社会保障制度の充実を求める活動、平和を守る活動をすすめます。
- 友の会の恒例行事、サークル活動などをさらに発展させ、会員の親睦と交流を図るとともに、会員の拡大に取り組みます。
- 高齢者訪問で要望の聞き取りなどを行い、友の会活動に反映させることに取り組みます。

しも変わらないどころか、ますます暮らしくなると思われ、ますますです。健康友の会の役割もますます大きくなると思えます。

幸い今年も、新しい幹事さんも増え、友の会の体制も強化されました。

「巧言令色鮮し仁」と申しますが、ここは、マスコミに振り回されず、しっかりとみんなで深いところまで考えて、力を合わせて活動していきたいと思っています。ご協力のほどよろしくお願いいたします。

2019年度 幹事

会長	石原 正人(市原)
副会長	切替 博嗣(国分寺台中央)
事務局長	倉沢とし子(西広)
幹事	大竹 美子(診療所事務長)
	箕川 賢治(君塚)
	石川 繁(君塚)
	今川 伸(山田橋)
	内田 秀子(五井東)
	窪田 静以(辰巳台東 新任)
	鈴木きみ子(若宮)
	田村 はる(旭五所)
	鶴岡 芳郎(旭五所)
	小林 正憲(五井) 新任
	長滝登美子(五井)
	東出 陽一(ちはら台南)
	船井 汎彦(五井東)
	船井きよ子(五井東)
	丸山 武仁(診療所職員)
	山口 律江(八幡石塚 新任)
	渡部 則子(辰巳台西)
会計監査	鈴木 恵子(能満)
	米元 秀夫(郡本)

☆2019年度がん検診が始まりました (詳細はP2に掲載)

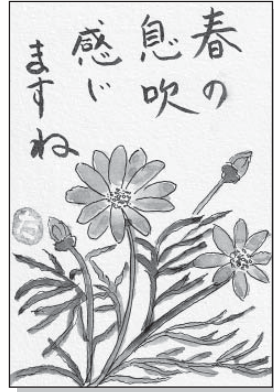
☆特定健診・後期高齢者健診は6月から (5月末に受診券が郵送されます)

サークル便り

今月の絵手紙



横山千佳子さんの作品



田村はるさんの作品



渡邊壽恵子さんの作品

太極拳教室のご案内

毎月2回、第2・第4木曜日の午後1時半〜3時半に行っています。場所は君塚自治会館で友の会事務所から5分ほどのところ。参加費は月500円です。初心者でも先生が分かりやすく教えてくれます。健康づくりにもいいですよ。一度見学してみませんか!



外山正子さんの作品



毛利君子さんの作品



友の会映画会のお知らせ

☆「泣いてたまるか」シリーズより
1966年
出演/渥見清ほか
日時 6月12日(水)

☆「学校Ⅲ」1998年 山田洋次監督
出演/大竹しのぶ 小林稔侍ほか
日時 7月10日(水)

いずれも午後2時より、
場所は健康友の会事務所です。



募集します!

とっておきの、お気に入りの、写真や絵など投稿しませんか。
友の会事務所にお声がけください。(随時掲載です)



▲2012年5月21日 金環食(編集者)

友の会行事・サークル活動 6~7月の予定

7月							6月						
25	18	13	11	10	6	4	27	20	13	12	8	6	4
木	木	土	木	水	火	木	木	木	木	水	土	木	火
太極拳教室	健康マージャン	囲碁サークル	健康マージャン	映画会	歌のつどい	習字サークル	健康マージャン	健康マージャン	健康マージャン	映画会	歌のつどい	健康マージャン	習字サークル
13時30分	13時30分	9時~12時	13時30分	14時	10時~12時	10時~12時	13時30分	13時30分	13時30分	14時	10時~12時	13時30分	10時~12時

囲碁は20歳の頃から始め、それまでは将棋を指していましたが、段々囲碁の方に魅力を感じるようになっていったそうです。仕事の傍ら楽しんでいましたが、今は囲碁で対戦できることが楽しいと言っています。囲碁の対戦と、会話の受け答えもかきしゃくとしていて、本当に百歳ですかと思えるほどしっかりされています。



この元気にあやかりたい！

春の穏やかな木曜日、百歳になっても囲碁サークルに通っている人がいるというので、友の会事務所まで話を伺いました。対局されている皆さんは、時折考え込んだり、迷いが手の動きに現われ前後左右に動いたり、真剣に指している雰囲気がとても良かったです。

門外漢の私には、当の永井さんの対局を見ていても形勢がどうなっているのかわからなかったのですが、終わってみれば大勝だったそうです。この対局までに4連勝して、4段への昇段があるかとの声が上がっていました。



百歳になっても 囲碁は楽しい
永井次郎さん

診療所だより

2019年度がん検診が始まりました！受け続けることが大切です！

がんは、痛みなどの自覚症状が出る前に発見・治療できれば、治る可能性が高くなると言われています。見つけにくい場所にあたり、見つけにくい形をしているがんは、1回の検診では発見できない事もありますので、がん検診は適切な間隔で受け続けることが重要です。



～いちばら協立診療所で受けられるがん検診・その他の検査～

がん検診・その他の検査	検診の種類	対象者	自己負担金	実施期間
がん検診	乳がん検診（超音波検査）	30～39歳	600円	5月～翌1月
	乳がん検診（超音波検査）	40歳以上奇数歳	600円	5月～翌1月
	肺がん検診	40歳以上	600円	5月～11月
その他	※50歳以上で、喫煙指数（1日の喫煙本数×喫煙年数）が600以上の方は喀痰細胞診検査も受けられます。500円			
	胃がん検診（バリウム検査のみ）	40歳～49歳 と 50歳以上奇数歳	2,000円	5月～11月
検査	胃がん検診（内視鏡またはバリウム）	50歳以上偶数歳	3,000円	5月～翌1月
	※50歳以上偶数歳の方は、バリウム検査または内視鏡検査（胃カメラ）を選択できます。胃カメラは3,000円です			
	大腸がん検診	40歳以上	500円	5月～11月
	前立腺がん検診	50～69歳 70歳以上（70・75などの5歳刻み節目歳の方）	600円	5月～11月
	肝炎ウイルス検査	40歳以上（これまで受診したことがない方）	無料	5月～11月
	若年者の健康診査	20～39歳	1,000円	5月～11月

☆2019年度から、胃がん検診内視鏡検査（胃カメラ）の実施期間が翌年1月まで延長されます!!

☆特定健診・後期高齢者健診は6月から始まります。対象者には、5月末に受診券が郵送されます。

☆社会保険に加入している被保険者の扶養家族となっている方の特定健診も診療所で受けられます。

詳しくは、診療所にお問い合わせください。
なお、健診の予約・お問い合わせ等のお電話は出来るだけ、平日の午後をお願いいたします。
いちばら協立診療所 ☎0436-23-9201

風しん抗体検査を受けましょう～風しん抗体検査及び風しん第5期定期接種開始～

2018年から風しんが流行しており、中でも、30代～50代の男性患者が多いことが指摘されています。そこで、これまでに予防接種を受ける機会が1度もなかった、昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性は、抗体検査や予防接種が無料で受けられる制度が4月から始まりました。

クーポンが届かなくても、対象の生年月日の方は、保健センターへ連絡すれば、無料クーポンを発券してもらうことができます。

市原市保健センター ☎23-1187

制度実施期間	2019年4月1日～2022年3月31日
対象者	昭和37年4月2日～ 昭和54年4月1日生まれの男性
自己負担	なし

2019年度は、昭和47年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性に、市原市保健センターから無料クーポンが届きます。届いたら、まずは風しん抗体検査を受けましょう。

※市原市以外にお住まいの方も無料クーポンが送付されます。詳しくは、お住まいの市町村へお問い合わせください。

抗体検査の結果、予防接種が必要と判断されたら、麻疹風しん混合ワクチンを無料で接種できます。

Dr. 荒原の



【食中毒】

今回はこれから増えるであろう「食中毒」のお話です。
①おにぎり「は素手？」
手袋？/ヒトの手についている細菌は、主に「黄色ブドウ球菌」です。この菌はヒトの肌・鼻の孔などに住み着いていますが、それが手袋をしても良いのトです。また、石鹸で十分手を洗えば細菌は洗い流されます。

②はちみつに注意/健康的な食品として「はちみつ」は有名です。咳止め効果も高いと言われています。しかし「ボツリヌス」は密閉された瓶の中（酸素のないところ）が好きで加熱しても死にません。特に1歳以下の幼児は感染しやすいので、小さい子にはなめさせてはいけません。

③刺身・寿司「はアニサキス」に注意/「アニサキス」は新鮮な魚に寄生しています。私の研修時代はもっぱら北海道など、新鮮な魚を食べることが出来る地方の病気でした。しかし、輸送手段の発達とともに現在では関東でも珍しくありません。冷凍により死滅しませんが、しかし、塩分・酢では死にません。以前は「しめさば」の中で生きていて「悪さ」をしました。胃内視鏡で取り除けますが、小腸まで行ってしまったら無事に出てくるのを待つしかありません。

④「卵かけごはん」の落とし穴/生卵には時に「サルモネラ」菌が潜んでいます。毎日食べている人は注意しましょう。以上、神戸大の岩田先生の著書を参考にさせていただきました。

楽しい 美味しい お花見のつどい

今年は暖冬かと思っていたら急に花冷えになって気を揉みましたが、3月31日はどんぴしゃり満開でした。64名の参加で盛大に開くことができました。

「つどい」お目当ては、何と言っても山野草の天ぷらです。ドクダミ・タラの芽・タケノコ・タンポポなど「揚げたての山野草の天ぷらって本当に美味しい」とあっちこちから声が上がっていました。アルコールも少し回った頃、懐かしい歌や春の歌などをアコーディオンの伴奏と会員さんの音頭で楽しく歌いかわすことができました。最後は楽しいバカ面踊りでお開きとなりました。



俳句 鈴木きみ子さん

春の池太公望が腕競う

川柳 トヲ爺さん

会員俳句・川柳

改元を記念して上げる消費税 なければのお金はたいて万葉集



俳画

私の住む地域は三十戸足らずですが、四月から十月まで、月に一度清掃日があります。田舎の小さな町会なので道はせまく、空地もあるので草を刈るのが主な作業です。十台以上の草刈機が一斉に動き出すと近辺が大音響になります。他に排水溝や排水枡のヘド口さらいもあり夏の盛りなどは大変ですが、誰もがそれぞれの立場でガンバッテいます。八月の最後の日曜日には町内の空地でバーベキューをするなどの楽しみもあります。（松下佳紀）

草刈機 うなる町内 清掃日

