

# あけましておめでとうございます

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



2024年6月友の会バス旅行を4年振りに行いました

## 本年もよろしくお願ひします



友の会新年号に寄せて

稲毛診療所友の会  
会長 阿部 喜志子

新年おめでとうございます。

昨年は友の会の活動に、沢山の会員の皆様に参加・ご協力いただきありがとうございました。

いろいろな行事を行いましたが、大きかった事は、バス旅行を再開できた事です（コロナ禍での中止が続いてましたネ）。

久しぶりにバスで遠出が出来、海の料理もおいしかったです。

又、一方では大きな地震が起きたり、気候変動

での災害もあり、暗いニュースも多かったですが、それでも、行事をする中で、元気をもらえた1年でもありました。

2025年、激動の1年かもしれませんが、会員の皆様のお力をお借りして、進んで行けたらと思っております。

今年も宜しくお願ひ致します。



新年おめでとうございます。

稲毛診療所  
所長 細山 公子

新年を迎えましたが、残念ながらうきうきした気分にはなれません。昨年は何と言っても元旦早々能登地震がありました。被害

の大きさもさることながら、その後の道路や水道といった生活基盤の復興のはかどらなさに心が痛みました。国は、人々の生活基盤

を守るための手立てにもっと人手と機材を集中して取り組んでほしいと思います。

世界を見ても、ウクライナとガザで起きている戦闘は、多くの人が一刻も早く終了に向かつてほしいと願ひながら、一向にそれが近づいてきません。ウクライナでは北朝鮮から武器だけでなく兵士もウクライナの前線に駆り出され戦闘行為に組み込まれるなど、ますますひろがり長期化しそうです。ガザ

の映像も、爆撃の下で人々の生活と命がどんなに踏みにじられているかを見せつけられますが、アメリカはイスラエルの国際法違反

を容認、支援しています。日本はどんな立ち位置にいるのでしょうか？

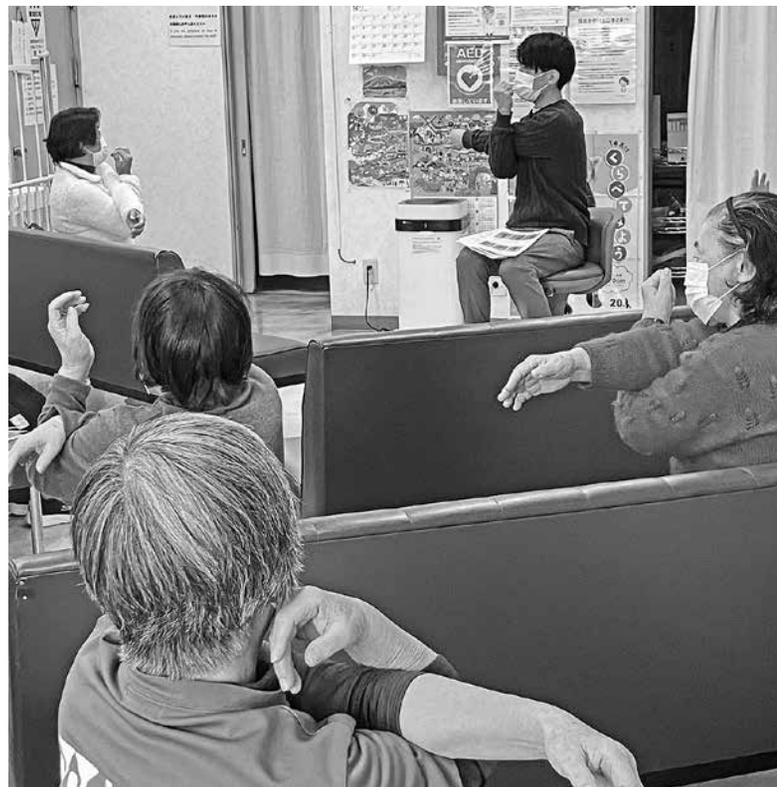
そうした中で、ノーベル平和賞に日本被爆者団体協議会が選ばれたことは本當にうれいことでした。二度と核兵器を使つてはならないという声を、ずっと世界に向かって発信してきた被団協、あきらめずに声を発信し続けることの大切さを改めて教えてくれましたし、その活動を次の世代に継承していく課題も明らかにしてくれました。

私たちも、平和への願ひを、声と行動に出していきたいと思ひます。診療所の表と待合室に、憲法9条の条文を書いたかわいい挿絵のついたポスターが飾られています。どうぞ診療所にお立ち寄りの際はご覧下さい。

軍備拡張でなく、社会保障の充実に国の舵の切り直しを。皆さまも力をお貸しく下さい。

# 健康講座

## 12月12日に開催し10名が参加



細山所長よりサプリメントの考え方について講座。「あなたはどのタイプ?」「サプリメントどう思う?」などの質問にそって自己分析。「つい使いたくなるタイプ」「自分には必要ないか」「迷っちゃうタイプ」などなど。サプリメントは医薬品ではないので、使って何か変調があればストップして医師に

相談しましょうとのアドバイスでした。

次に健生病院理学療法士の森田尚梧さんの転倒予防体操講座。実際に体操をやってみて筋力低下によるバランスの悪さを感じました。今日から体操をはじめようとみんなで確認しあいました。

## あおぞら健康相談会

10月21日、千葉健生病院友の会と合同にて美浜健康相談会をJR稲毛海岸駅前にて開催しました。穏やかな青空の下、看護師、栄養士、友の会役員で健康チェックと相談活動でした。通院中の方でも

日頃思っていることを話して頂くなど、賑やかな時間になりました。年1回の開催ですが、2025年も継続して開催したいと考えています。



# 恒例のバザーと能登支援バザー

今回は、災害の大きかった能登で、練り製品を作っているが、販路が限定された為、困っている事業所の方々への支援を、初めて取り組みました。チーズかまぼこ、昆布かまぼこ等、能登ならではの製品で、好評でした。又、機会をみて行えたらと、役員一同、考えております。

2025年3月には、定例になりました支援バザーを予定しておりますので、どうぞ宜しくお願いいたします。

また献品をお寄せいただいた皆様にもお礼申し上げます。  
役員一同



# 友の会 4年ぶりの 日帰りバス旅行

6月23日、千葉の菱川美術館と日蓮寺、番屋でのおいしい食事を食べる、バス旅行に40名の参加で、楽しい1日を過ごせました。

あいにくの雨の出発でしたが、その後は回復し、ゆっくり、なごやかなバス旅行でした。見返り美人で有名な菱川美術館では、もういちど、来てゆっくりとたんのうしたい!!と感想がだされる程でした。

今年は、どのあたりになるか?楽しみにしていただきたいと思います。〔一面に集合写真掲載〕

## 能登半島 災害に思う

友の会会員 佐々木ゆうき (市議会議員)



新年おめでとうございます。昨年の元旦に発生した能登半島地震。それに続く9月の豪雨災害。民医連でも支援活動が行われていますが、私はそれとは別ルートで仮設住宅への物資のお届けや土砂のかき出し作業など4回にわたって能登に行きました。復興・復旧が遅々として

進まない状況にあり、国をあげて被災地のみなさんが希望を持てるように政治の役割が求められています。

対岸の火事ではなく、千葉でも直下地震が想定されています。現地の教訓を生かし、災害に強いまちづくりに全力をあげます。

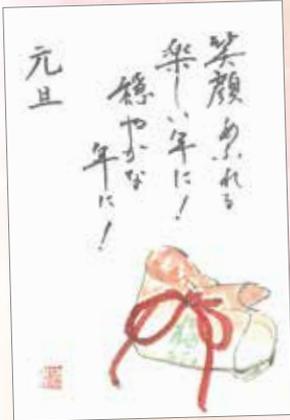
# サークル便り

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。



## 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、第二木曜日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楽しみましょう。

## 11/30 クリスマス、民族楽器えんそう会に参加

幸町団地には外国人労働者、留学生が多く生活しています。UR都市機構が賃貸住宅を「社宅」として貸し出した事が拍車をかけています。生活文化の違いも大きく、言葉は勿論の事、日常生活でのトラブルもあります。UR、千葉大留学課、団地自治会が協議し、多文化共生の取り組みが始まり、防災訓練、料理、音楽等での交流が行われています。



原動力となっているのは、UR生活支援アドバイザーです。高齢者の生活相談、あんしんケアセンターや自治会等、地域と連携し、また健康への関心を高める行事等々、幅広い活動をエネルギーで行っており、活性化にも大きく影響しています。大正琴サークルも昨年4月、今年11月30日には、クリスマスソングを演奏し好評でした。

紺野 蘭子

## 新職員あいさつ



10月より入職しました稲毛診療所の小古井幸代子（こごいさよこ）です。昭和生まれで中学2年生の娘がおります。出身は山形県米沢市で高校まで過ごし、看護学校は水戸のため卒業後は土浦市、東海村にある病院で勤務し結婚で千葉に参りました（千葉県民15年目です）。山形弁と茨城弁を織り交ぜた訛りで話しています。

これまで病院や診療所、健診センターと広く浅く経験してきました。稲毛診療所は「いつでも、どこでも、誰もが安心して受けられる良い医療」外来・訪問・予防接種・乳児健診・健康診断と0歳～100歳を超える方、しょうがいのある方等地域の安心を支える診療所ということですので温かみを感じています。来院される方の多くが「診療所に来るとついたらたくさん話してしまう」と話されているのをよく耳にします。先生をはじめスタッフの皆さんが日頃から優しく丁寧に対応しているからだと思います。マイペースではありますが楽しく仕事ができたらと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

## 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)		



稲毛診療所ホームページにて  
休診情報・医師変更をご覧ください。

あなたと民医連をつなぐ月刊紙

### いつでも元気

MIN IREN

購読のお願い

2025 1月号 380円 好評発売中

がんになったライオン  
いま、語らねば  
まゆのチカラ 岩手県雫石町

日本の課題  
食と健康 お正月のイタリアン

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