



明けましておめでとうございます。

旧年中は富木島診療所をご利用頂き誠にありがとうございました。今年も昨年以上に信頼を頂ける診療所にしていきたいと強く思っております。私は富木島診療所を「医療の相談所」として、お気軽に活用して頂きたいとずっと願ってきました。「失礼ではないか」というように感じておられるのなかなか思いを伝えることが少ないです。

「〇〇病院に受診したいので紹介状を書いて欲しくて来た」、「〇〇という病気だと考えるが、どうだろうか?」というようにストレートに御要望を伝えて頂ける。そのような関係ができればいいと考えています。私はストレートな表現に対して全く気にすることはありませんので遠慮なく思いを伝えてください。

ますます数居の低い「医療相談所」になれることを願って今年も頑張っていきますので、宜しくお願い申し上げます。

富木島診療所 所長 梅木 努

明けましておめでとうございます。

本年もよろしくお願ひいたします。診療所は生協組合員さんに支えられて40年、私は80歳、人生の半分をここで過ごさせていただき感謝しています。

「行く年や
聞き慣れぬ歌
次々に」

富木島診療所 医師 大島 和海

謹賀新年

1983年12月からの40年の富木島診療所の歴史の節目となる年を迎えました。

皆様いかがお過ごしでしょうか?この年を迎えられたのも日頃から知恵も力もつながりも多方面から支えて頂いた賜です。心より感謝申し上げます。

私たちは、「このまちに暮らしていてよかったなあ」を合言葉に多世代・多文化の人々が安心して暮らせるまちを目指すために、富木島診療所が医療・介護・健康・暮らしのお困りごと相談センターとして一層力を発揮し、地域に暮らすお一人お一人が活躍できる場を常に創造し、40年の歴史を振り返りながら、これからもより協同のまちづくりを進めていきたいと存じ上げます。40周年記念事業にもぜひお力添えをお願い申し上げますと共に、本年もよろしくお願ひ申し上げます。

富木島診療所グループ 事務長 大野達哉

骨に注目!!今から見直す「骨つよ」生活!②

骨に必要な栄養素はこの4つ!

カルシウム

骨の主原料になる

- 乳製品
- 大豆製品
- 緑黄色野菜
- 海藻
- 小魚

ビタミンD

カルシウムの吸収を助ける

- 魚(鮭、さんま、まぐろ、しらすなど)
- きのこ(エリンギ、まいたけ、きくらげ、干しシイタケなど)

ビタミンK

カルシウムを骨にくっつける

- 緑黄色野菜
- 納豆
- 海藻

タンパク質

骨のコラーゲンや筋肉の材料になる

- 肉●魚●卵
- 大豆製品
- 乳製品

日光浴 でビタミンDを増やしましょう!

顔と両手の甲を出し、夏なら日陰で30分、冬は1時間程度外出しましょう。

運動で骨を強くしましょう!

運動することで、骨に衝撃を与えて骨をつくる働きを促しましょう。

踵の上げ下ろし

★ポイント★
踵(かかと)をゆっくり上げて、ストンと落とす。

ウォーキング

★ポイント★
姿勢良く歩幅を広くリズムよく

男性も人ごとでは無い、骨粗しょう症

骨粗しょう症は、70歳以上になると男性も増えてきます。

糖尿病や慢性腎臓病、脳梗塞、喫煙や過度の飲酒も骨密度を低下させます。心配な方は、骨密度測定をしてみませんか?(毎週木曜日 14時 200円組合員価格)

お電話でのご予約をお願いします。

代表電話: 052-601-8521

ふきしましんりょうじょ 富木島診療所
南医療生活協同組合 東海市富木島町伏見2-25-2

がん検診予約状況

2022年度 子宮がん検診 予約状況

12/22, 12/28, 12/29, 1/5, 1/11

○ 休診 休診 ○ ○

1/12, 1/19, 1/25, 1/26

○ ○ ○ ○

2022年度 乳がん検診 予約状況

12/22, 12/28, 12/29, 1/5, 1/11

○ 休診 休診 ○ ○

1/12, 1/19, 1/25, 1/26

○ ○ ○ ○

(12/19時点の状況です)

受付時間		月	火	水	木	金	土
午前の診療	8:45~12:00	大島	大島	大島	梅木	大島	梅木(第2,4)
電話	9:00~19:00(月~金) 9:00~12:00(土)	梅木	梅木	梅木	梅木	梅木	大島(第1,3) 水野(第1,3)
午後の診療	16:30~19:00	梅木	梅木	梅木	梅木	梅木	
電話	9:00~19:00		梅木 大島 (第3)				