

受付時間

<午前> 月～金 8:30～11:30  
土 8:30～11:30  
診察開始 9:00～

<午後> 月～金 13:30～16:30  
診察開始 14:00～

	午前		午後	
	外来	外来	外来	訪問
月	大平・仲澤	仲澤	大平	
火	櫻井・支援医師*1	櫻井・支援医師	葉田 2・4週 櫻井 1・3・5週	
水	整形(桑原or菊地)・大平・櫻井(訪問)	櫻井	大平	
木	大平(内視鏡)・櫻井	大平	櫻井	
金	大平・櫻井	櫻井	大平	
土	櫻井医師(第1週)・赤松医師(第2週) 青木医師(第3週)・台東病院医師(第4週)	-	-	

※レントゲン撮影可能日: 月・水・金の終日、火・木の午前のみ。  
※小児予防接種・带状疱疹予防接種・禁煙外来も行っておりますので診療所までお問い合わせください。

- 土曜日の担当医師は1/13赤松医師、1/20青木医師に外来診療予定が**変更**されておりますのでご注意ください。
- 葉田医師は1/9・1/23になります。

\*1 支援医師…葉田医師(1/9・1/23) 山田医師(1/16) 船渡医師(1/30)となっております。葉田医師は午後より訪問診療となりますので診察をご希望される方は、午前中にご来院ください。

- 休日の急患診療予定 ※受付時間は **9:30～16:00** です。

1月の休日急患診療・・・ **1月2日(火)**

※他の休日急患診療については、小田原市休日夜間急患診療所(0465-47-0823)へお問い合わせください 〒256-0816 小田原市酒匂2丁目32-16

※<お願い>  
休日急患診療は、急患のみの対応となるため、定期薬の処方希望などの定期通院目的の受診はご遠慮ください

Information2 情報配信中



ホームページ



Facebook



ナーシングホーム真鶴



「町の保健室」

ホームページ、フェイスブックにて毎月休診情報を掲載しています



公益社団法人地域医療振興協会  
真鶴町国民健康保険診療所

連絡先

〒259-0201  
神奈川県足柄下郡真鶴町真鶴475-1  
TEL: 0465-68-2191  
FAX: 0465-68-2192  
ホームページ:

<https://manazuru.jadecom.or.jp/>  
発行責任者 大平 祐己

お願い: 風邪(発熱・咳・息苦しさ・のどの痛み・頭痛・鼻水・だるさなど)の症状が1つでもある方は来院する前に**必ず電話でご連絡の上**診療所を受診してください。  
(コロナ・インフルエンザ等の)感染症が疑われる場合は、診療所の中には入れませんのでご了承ください。

\*年末年始は人の移動の多い時期です。場面に応じたマスクの着用や手洗い等の手指衛生や換気等の基本的な感染対策を引続きお願いします。

Topics 1 新年のあいさつ

新年明けましておめでとうございます。  
昨年は新型コロナウイルスが指定感染症から5類感染症となり、皆様におかれましても貴船まつりが通常規模の開催に戻るなど、以前の日常を取り戻しつつある一年であったと同時に、人と人との繋がりをより実感されている事と存じます。



我々診療所も、真鶴町からの委託を受け平成25年から地域医療振興協会が管理運営を行い、早くも10年が経過いたしました。これも町民の皆様の温かいご支援、ご協力の賜物です。

今後も皆様との「繋がり」を大切に、健康のお手伝いをして行く所存です。皆様にとりまして2024年が幸多い年となりますことを心から祈念して、新年の挨拶とさせていただきます。本年も宜しくお願いいたします。



管理者 大平 祐己

## Topics2 ACP（人生会議）はじめてみませんか？

ACP:アドバンス・ケア・プランニングの略で近年ではより馴染みやすい言葉となるよう『人生会議』とも呼ばれております。もしものときのために、あなたの望む医療やケアについて前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取り組みのことです。

誰でも、いつでも、命に関わる大きなケガをする可能性があります。命の危険が迫った状態になると約70%の方が、医療やケアなどを自分で決めたり望を人に伝えたりすることが、できなくなると言われています。

自らが希望する医療やケアを受けるために大切にしていることや望んでいること、どこでどのような医療やケアを望むかを自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと話し合い、共有することが重要です。

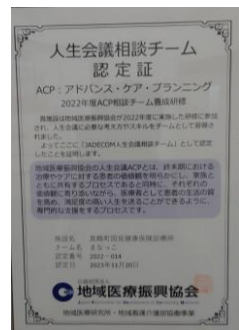
診療所では全国国民健康保険診療施設協議会が作成している「生きて逝くノート」を使って人生会議をしています。戸惑う項目もあるかもしれませんがご家族が集まる機会に大切な方と一緒に考えてみてはどうでしょうか？



生きて逝くノートはこちらからダウンロードできますので是非ご活用下さい。



昨年度よりチーム『まなっこ』として取り組んでいるACPの活動がJADECAM人生会議相談チームとして認定を受けました。



## Topics3 「町の保健室」からのお知らせ

### 骨強度簡易測定会&人生会議ミニ体験

【日時】1月19日(金) 10:00~12:00  
【場所】町民センター1階ロビー  
【測定協力】セイジョー薬局



申込不要です。気軽にお立ち寄りください。測定イメージ (Wellupホームページより)

今月の骨の健康チェックは、手首部分を超音波で測定します。体と同じように骨も年をとります。骨がもろくなっても自覚症状はなく、骨折して初めて骨量が少なかったことに気づくこともあります。日頃の意識や生活習慣を振り返るきっかけづくりにしてみませんか。

人生会議のミニ体験もできます。「いま」自分がどのような人生を送りたいかを考えるきっかけとなるカードで遊びながら、自分の想いを伝える体験をしてみましょう。気軽にご参加ください。



# ナーシングホーム 真鶴 つうしん

真鶴町国民健康保険診療所  
建物内2・3階  
0465(68)2286  
発行責任者 杉田謙太郎



新年 明けましておめでとうございます。  
今年も笑顔で楽しい1年になりますようによろしくおねがいいたします。



### ラン伴 (らんとも)

RUN伴(らんとも)は全国で行われている認知症の啓発イベントです。あらかじめ設定したゴールまで当事者や家族、支援者、一般市民がタスキリレーをして走ります。12月5日 今回、初めて真鶴から湯河原までオレンジのたすきを繋げました！ナーシングも中継地点でした。



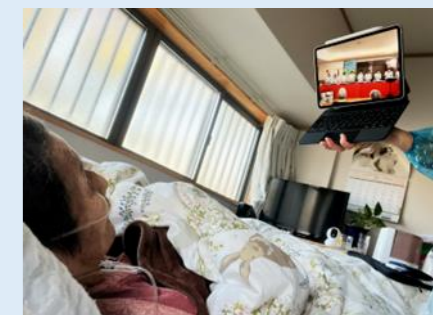
杉田さん  
寒さの中、  
がんばってねー

### ハンドベル コンサート

12月13日 ハンドベルアンサンブル ラベユさまをお迎えしてコンサートが開かれました。優しく きれいな ハンドベルの音色に寒さに負けない心暖かな1日になりました。



コンサート当日はインターネット電話を繋いでご自宅からも鑑賞していただきました。



### 職員紹介

横須賀うわまち病院より、支援に来られる先生の紹介です。今月は井上 宜光(よしみつ)先生です。

Q:趣味は何ですか？  
A:ピアノ、ギター演奏。  
ジャズが好きです  
Q:真鶴の印象はどうですか？  
A:真鶴の海のきれいさ、広さに驚きました！



横須賀に来たらJR横須賀駅前のヴェルニー公園に行ってみてください。自衛艦、米軍艦、潜水艦を近くで見ることが出来ます

### 介護職が喀痰吸引、経管栄養を研修してます

ナーシングホームでは、医療を必要な方が自宅での生活を続けていけるよう、医療ケアである喀痰吸引、経管栄養の資格習得の研修を行っています。



### ナーシングホーム真鶴とは

病気や加齢などにより在宅での生活が家族の支えだけでは難しくなった方が、ナーシングホーム真鶴を使うことで引き続き安心・安全に在宅での生活を支えるお手伝いを行うサービスです。詳細についてのご相談、また見学のお問い合わせは、お気軽にお電話でお問い合わせください。  
ナーシングホーム真鶴 ☎68-2286 杉田