



＜年末年始のお休み＞

12/29（金）～1/3（水）まではお休みです

1/4（木）より通常診療となります。  
よろしくお願ひいたします。



＜1月の医師体制変更のお知らせ＞

1/13(土) 中村医師 ⇒ 藁谷医師へ変更  
1/20(土) 藁谷医師 ⇒ 中村医師へ変更

＜健康診断はうけましたか？＞

三浦市国保特定健診ならびになごみ健診は来月2月末が受診期限です。  
今年度、まだ受けていない方は是非お申込みください。  
医療生協の健診で早期発見・早期治療しましょう。



＜デイサービスみうらからお願い＞

冬至前後には、ゆず風呂を企画しています！  
ご自宅にゆずが余っていたら是非お分けください。



		月	火	水	木	金	土
午前 9:00 ～ 12:00	診療	わらがい 藁谷 立壁 (女性医師)	わらがい 藁谷 原 (女性医師)	中村 杉山 (第2のみ) (要予約)	藁谷 しらふた 白蓋 (横浜市大)	原 (女性医師)	藁谷 (第1,2,5週) 中村(第3週) 天野(第4週)
	胃カメラ	×	×	×	【予約】	【予約】	×
	健診	【予約】	【予約】	【予約】	【予約】	【予約】	【予約】 (第2週のみ)
午後	診療	たてかべ 立壁 1:30～3:00 藁谷 3:00～6:00	原 2:00～5:00 藁谷 3:00～6:00	休診	休診	山ノ川 (横浜市大) 2:00～5:00 森(整形)【予約】 2:30～5:00 (第1,3,5週)	休診

※整形外来は、予約時間制となります。診療日が変更になる場合がありますのでご確認ください。  
※休診は、水・木・土・の午後と日曜・祝日です。  
※午後の診療時間は各医師により異なりますのでご注意ください。  
※毎週火曜日は18時～21時00分まで、三浦市の救急当番の日です。

2023年12月1日現在

みうらヘルパーステーションのアヤメです。



急に寒くなってきましたね🥶

日中との寒暖差に体調など崩されていませんか？上着などを上手に利用して気をつけてくださいね！

こう冷えてくると冷え性の方にはつらい季節ですよね・・・実は私も冷え性で・・・

そんな冷え性の方は実は血管が固くなってしまっていて暖かい血液が抹消まで回りづらくなっているんだそうです！血管を柔らかくすることで血液が循環しやすくなり冷え性の解消に役立ち、元気に健康に過ごすことができるんです！

それにはストレッチ体操が効果的、①膝裏を伸ばす ②足の付け根を伸ばす ③太ももの前を伸ばす ④ふくらはぎ ⑤お尻 この5か所のストレッチをすることで血管の筋肉の緊張をほぐし、やわらかくすることができます。ストレッチをすることで NO（一酸化窒素）を出しやすくなり、血管をやわらかく保ってくれるとのことでした！！

毎年冷え性に悩まされている方はぜひ今年はストレッチをして血管をやわらかく、血液循環をよくしてみたいかがでしょうか！！

## <1月の健康講話>

### テーマ「フレイルのお話」



加齢により心身が老いた状態にならないためのお話

日程：2024年1月25日（木）

※12月はお休みです

時間：13:30～ 三浦診療所1階

講師：介護予防インストラクター

伊藤玲子 理事

## <ちょこっと体操教室>

ご自宅で毎日（時々？）している運動も、慣れから効果が弱まることもあります。

いつもの運動・体操を今一度一緒に確認しませんか？どの筋肉を鍛えているか実感いただけます。運動習慣がない方も是非お越しください。

場所：三浦診療所・組合員ルーム

日程：2024年1月25日（木）

※12月はお休みです

時間：①10:00～10:30 ②11:15～11:45



## 組合員無料送迎車運行日：月・火・木・金（午前中）【乗車定員7名】

三浦診療所（行き）				帰り便		
停車場所	1便	3便	5便	2便	4便	6便
① 向ヶ崎公園前発	8:35	9:55	11:15	9:15	10:35	12:00
② 南モータースさん前	8:37	9:57	11:17	<<停車順>> ・下宮田市営住宅前 → ・引き橋（消防署・ベイシア横）→ ・ウインザーハイム前 → ・油壺入口→ ・酒のおがわやさん付近→ ・東岡（京急ストアさん前）→ ・三崎公園→ ・南モータースさん前→ ・向ヶ崎公園前着		
③ 三崎公園（旧ほか弁屋さん前）	8:40	10:00	11:20			
④ 東岡（京急ストアさん前）	8:42	10:02	11:22			
⑤ 酒のおがわやさん付近	8:45	10:05	11:25			
⑥ 油壺入口（旧セブンイレブンさん前）	8:48	10:08	11:28			
⑦ コインランドリーmamasさん前 （いなげやさんの向かい）	8:50	10:10	11:30			
⑧ 引き橋（消防署・ベイシア横）	8:55	10:15	11:35			
⑨ 下宮田市営住宅前	9:00	10:20	11:40			
三浦診療所着	9:05	10:25	11:45			