

# 小羊新聞 新春号

2023 年 1 月発行  
小羊会医療部



お問合せは通院中のクリニックまでお気軽にどうぞ！

夜間などの緊急時はこちら

- \*発熱・風邪症状・嘔吐下痢などがある方は、必ず来院前にご連絡ください。
- \***非通知設定**にしないでください。

**長沼クリニック** 千葉県八千代市八千代台北 6-11-9  
tel. **047-487-6665**

**高洲訪問クリニック** 千葉県千葉市美浜区高洲 1-1-13  
tel. **043-241-0865**

**船橋本町クリニック** 千葉県船橋市本町 6-4-24  
tel. **047-460-7101**

**松戸第一クリニック** 千葉県松戸市五香 4-34-3  
tel. **047-712-0266**

**千葉横戸クリニック** 千葉県千葉市花見川区横戸町 1123-4  
tel. **047-481-1301**

**習志野腎クリニック** 千葉県習志野市実綱 5-3-20  
tel. **047-470-0111**

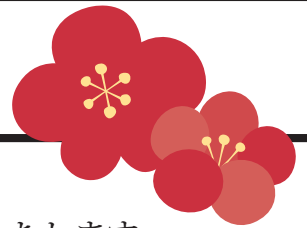
**八千代腎クリニック** 千葉県八千代市緑ヶ丘 1-1-1  
tel. **047-458-7301**

**南柏駅前クリニック** 千葉県柏市南柏 1-8-16  
tel. **04-7141-7171**

**鎌ヶ谷第一クリニック** 千葉県鎌ヶ谷市東初富 6-9-47  
tel. **047-441-7730**

**船橋訪問クリニック** 千葉県船橋市高根台 3-15-5  
tel. **047-402-6721**

## 新年のご挨拶



今年もよろしくお願いたします。

今年の巻頭言は、僣越ながら私たち医療ソーシャルワーカーが担当いたします。

私たち「医療ソーシャルワーカー」は、社会福祉を基盤とした専門職です。医療と連携しながら、社会福祉の視点で皆さまの抱える様々な悩みごとを支援する職種です。「老人ホームを探したい」「介護保険って何？」「障害年金を申請したい」など、なんでもご相談ください。

以前、医療ソーシャルワーカーは「何でも屋」「便利屋」とされてきました。医療機関の中でも、診療報酬上のメリットは少なく（以前は全くなかった）、それでも配置している病院は、「患者家族に優しい病院」と評価されるようになってきました。現在は、なくてはならない存在として少しずつ認知されてきました。小羊会では、早くから配置されており、法人の思いや理念は、そのようなところにも表れていると自負しています。

是非、私たちを見かけたら（見かけなくても）、お気軽にお声掛けください。

末筆になりますが、私たちの思いを少しだけ…。

近年は、新型コロナウイルス感染症やロシアのウクライナ侵攻、さらに地球温暖化など、憂いを感じる事が多く、小さな喜びがあっても、それをかき消すような気持ちの晴れない日々が続いています。そのような時、うつむくのではなく、前を向いて歩いて行こうと自身に言い聞かせています。上を向いて歩くのは、涙がこぼれないためですが、前を向いて歩くのは、泣かずに笑って過ごすためだと思っています。

医療ソーシャルワーカー（MSW）一同

※MSW が配置されていないクリニックもございます。その際は、他職種にご相談ください。  
他クリニックの MSW と連携してご支援いたします。

# 電力需給ひっ迫に備えましょう

節電のメリットには、電気代の節約と環境問題への貢献があります。

これ以外で私たちが節電に取り組むべきなのが、「**電力受給ひっ迫注意報・警報**」が発令された時です。2022 年度の冬は、電力需給ひっ迫が懸念されています。新型コロナウイルスによる生活様式の変化に加え、例年よりも厳しい寒さが予想されて需要が増えること、ウクライナ情勢の影響で発電に使用する燃料が安定的に確保できないことなどが重なっているためです。「注意報」「警報」で節電の効果が得られず、電力供給の予備率が 1% 以下になった場合は、**計画停電**が実施されます。事前に資源エネルギー庁から対象エリアに、緊急速報メールが発信されます。「電力需給ひっ迫注意報・警報」が発令した際は、なるべく節電に協力しましょう。

次に家庭でできる節電方法を紹介します。

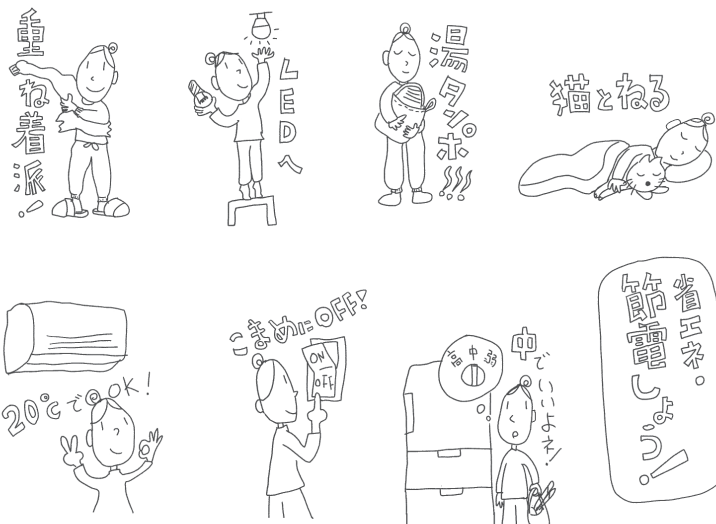
ちなみに家庭の電力消費 1 位がエアコン 32.7%、2 位が冷蔵庫 14.9%です。

- エアコン：設定温度を低めにしたり、自動運転モードにする。フィルターや室外機の掃除をする。サーキュレーター（扇風機）を併用して暖気を循環する。暖かい服装や寝具にする。  
\*無理に節電して、風邪をひいたりしないよう気をつけましょう。
- 冷蔵庫：冬は設定温度を強→中・弱にする。詰め込みすぎない。扉の開閉回数を減らす。
- 照明：こまめに消す。LED 電球にする。人感センサーの照明にする。
- テレビ：視聴していない時は主電源を消す。
- 電気便座：使用後は便器の蓋を閉めて流し、熱を逃さないようにする（感染予防にもなります）。

## 停電の備えもしましょう


万が一の時に備えて、停電時に役立つものを準備しておきましょう。懐中電灯やモバイルバッテリー、乾電池、カセットコンロ、石油ストーブなど、必要なものを家族で話し合しましょう。防災用品がセットになっている商品を購入するのも一案です。

<https://enechange.jp/articles/energy-saving> より



**保険証などについて**

毎月、保険証や特定疾病受療証等について確認しております。勤務先や住所等に変更がある方は、その都度必ず通院クリニックへお知らせください。



**送迎バスご利用の方へ**

変更・キャンセルの場合はお早目にお知らせ下さい。

- ◆発熱・風邪症状・嘔吐下痢などがある方は、必ず来院前にご連絡ください。
- ◆送迎バスに乗る際は、必ずマスクをしましょう。

