

〈2019年7月医師体制〉		診療時間 (予約制)		午前 月～土 8:30～11:30 午後 火・水・木 14:00～16:30 夜間 月・水・木・金 18:00～20:00		川口市中青木 4-1-20 代表電話 048-251-6002 健診直通 048-251-8560	
		月	火	水	木	金	土
午前	1 診	関口由希公	久志本舞衣子	本間 勇	新津 望	井上さやか	関口由希公 (第1) 内科 医師(第1・3)
	2 診	笠巻 敬太	早田 幸子	早田 幸子	齋藤利比古	関口由希公	楠田 待子 (第2) 今関 貴子 (第2)
	3 診	外科 医師 (胃力メラ/外科)	有間 修平 (胃力メラ)		小野 賀功	内科 医師 (胃力メラ)	早田 幸子 (第3) 川島志布子 (第4)
午後	1 診	休 診		早田 幸子	関口由希公	休 診	小堀 容史 (第4)
	2 診		有間 修平				
夜間	1 診	川上 浩平	休 診	高橋 央	矢尾 善英	金子 朋弘	□は女性です。
	2 診				船橋 健吾		
往診		笠巻 敬太	久志本舞衣子	赤芝 聖(第1・3) 関口由希公(第2・4)	関口由希公 小野 賀功	関口由希公	
栄養相談		午前のみ			午前・午後	午前のみ	
保健指導		○	○	○	○	○	

※当日受診ご希望の方は、まずはお電話ください。

無 料 低 額 診 療 を行っております。医療費の支払いに不安な方はお気軽に窓口にご相談ください。

訪問診療(契約)をしています ご希望の方は、電話でお問い合わせ下さい。
担当看護師 仲里

連絡バス時刻表	出発時間			注：バスは定刻に発車します。お乗りになる方は、お早めにさいわい診療所へお越し下さい。 ★休診日は全便運休です。 ★土曜日は運休です。
さいわい発～協同病院行	9:35	12:40	15:25	
協同病院発～さいわい行	8:40	11:50	15:00	

土曜日バス便廃止のお知らせ 2019年6月1日より、以下の土曜日のバス便は廃止になります。▼対象 川口・さいわい診療所～協同病院便 浦和民主診療所～協同病院便▼変更内容 土曜日の運行廃止 ※平日(月)～(金)の運行については変更なし※東浦和便については、土曜日も運行しています。

夜間診療のすすめ	生 活 相談会 (無料)	7月13日(土)9:00～11:00(予定) (相談受付10時まで) 暮らしの困りごとや生活する上での心配事など、なんでもお気軽にご相談ください。 ※相談者 松本幸恵氏(川口市会議員)
夜間診療をご利用ください		
18時から20時(原則予約制)となっておりますので、ご受診希望の方はお電話ください。		

ケアセンター かがやきの扉

かがやきデイサービスでは、在宅生活を継続していくために日常生活に必要な身体・生活機能の維持、向上を図るための機能訓練(体操)を大切にしています。

【個別機能訓練】

ご利用様の居宅を訪問して、居宅での生活状況の確認やご要望、ご家族様の希望をお聞きしプランの作成をします。1対1で看護師又はリハビリ職員と訓練をして

います。

【少人数による機能訓練】

筋力や体幹や関節の動き、反射力が低下すると転倒・膝痛・腰痛など起こしやすくなります。注意機能が低下すると2つ以上の課題が出来なくなり、障害物に気が付かなくなります。そのため、食事や排泄、入浴、掃除、洗濯などの生活能力を維持する体操や認知機能を維持する体操をセラバンド・ボール・棒などを使用して行っています。

ケアセンターかがやき デイサービス 看護師 奥田




医療生協さいたま
さいわい診療所
内 科
 川口市中青木 4-1-20
 TEL 048-251-6002
 FAX 048-251-6109
 http://saiwai-cl.jp/
 所長 関口 由希公


 さいわい HP

熱中症とは？

高温多湿の環境に長くいることで、徐々に身体の中の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり身体の中に熱がこもった状態。屋内にいても熱中症になる可能性はあります。



熱中症の症状

軽 度	めまい、大量の発汗、こむら返り
中等度	頭痛、嘔吐、倦怠感、頻脈、血圧低下、集中力や判断力の低下
重 度	意識障害、けいれん

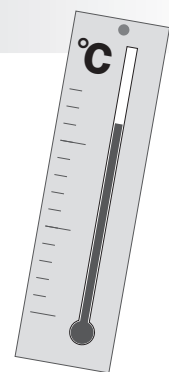
熱中症では大量の汗により脱水がおこって尿量低下し、排尿回数が減少します。

熱中症が疑われる人をみかけたら

涼しい場所へ	エアコンが効いている室内や風通しの良い日陰など
からだを冷やす	特に首の周り、脇の下、足の付け根など
水分補給	水分・塩分・経口補水液など

☆自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう！！
高齢者やこどもは特に注意が必要です。

- ・高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調節機能も低下しています。
室内でも扇風機やエアコンで温度調整を！
夏場は通気性の良い、吸湿性・速乾性のある衣服の着用を！
- ・こどもは体温の調節能力が十分に発達していないので、気を配る必要があります。
帽子の使用や、日陰の利用、こまめな水分補給を忘れずに！



(看護師 谷口)

夏休みお楽しみ企画 子ども健康教室

みなさん、自分の体について知っていますか？みなさんの知らないことがたくさんありますよ。
夏休みの思い出に！一緒に体験して楽しみましょう！友達にも教えてあげて下さいね。

日時：2019年8月3日（土）14時～16時

会場：さいわい診療所

費用：100円（材料費：当日徴収）

対象者：3歳～12歳（小学生）とその保護者

※小学生低学年までのお子様は保護者同伴でお願いします

定員：20名（先着順：定員になり次第〆切）



プログラム（予定）

- ・心臓の音を聞いてみる〔お医者さんの聴診器を使ってみよう〕
- ・健康クイズ〔「あざはなぜ出来るの？」など、からだのしくみを学びます。何問答えられるかな〕
- ・高齢者体験〔年齢を重ねると早い動きがむずかしくなります。今から体験してみよう〕
- ・手の平の雑菌を見てみる〔ライトで雑菌を照らして手洗いができているかチェックします〕

※上記の企画を予定。当日までのお楽しみ！

※会場は暑くなります。各自飲み物や汗拭き用タオル等のご準備をお願い致します※

お問い合わせ：医療生協さいたまさいわい診療所 TEL（048-251-6002）森尾、伊藤まで
参加希望の方は以下の情報をお電話又はFAX（252-0434）、又は直接診療所受付まで。
番号のかけ間違いにご注意ください

申し込み最終〆切日：7/24（水）



←さいわいHP

8/3 子ども健康教室に参加します。

ふりがな

お名前（子）男・女（ 歳）（保護者）

連絡先（携帯可） お住まい 市 地域

HPH 推進チーム

参加して
みませんか？

※さいわい診療所※
2階ホール

毎週月曜日	午前
ダンベル体操	
毎週水曜日	午前
ストレッチ体操	
第3水曜日	午後
絵手紙	
毎週木曜日	午前
ダンベル体操	
第1・2金曜日	午前
手芸	

■問い合わせ
さいわい診療所 伊藤
TEL 048-251-8502（直）

※診療所以外の会場も紹介します※

第2・4月曜日	午前	ストレッチ・ラジオ体操	前川第6公園
第2火曜日	午後	健康チェック・健康相談	イオンモール川口前川
毎週火曜日	午後	ストレッチ・ラジオ体操	青木東公民館
第2・4木曜日	午前	新聞ちぎり絵	青木東公民館
第1～4金曜日	午後	手芸 友の会	前川南公民館
毎週水曜日	午前	セラバンド・玄米ニギニギ体操	前川南公民館
毎週水曜日	午前	セラバンド・玄米ニギニギ体操	上青木公民館
毎週木曜日	午前	3B体操（11～13時）	上青木公民館
毎週火曜日	午前	ウォーキング	スキップシティ
第4水曜日	午後	ティーフレンズにしみ	並木公民館
毎週火曜日	午前	自彊術	南平公民館
第2・4水曜日	午後	セラバンド・ストレッチ	幸栄公民館
第3水曜日	午後	小物作りとおしゃべり	幸栄公民館
第2・4火曜日	午後	ストレッチ・セラバンド体操	鳩ヶ谷公民館
毎週水曜日	午前	セラバンド・これから音頭	辻公園
毎週金曜日	午前	ストレッチ・ラジオ体操	里第2公園
第2・3・4火曜日	午後	太極拳サークル	里集会所
毎週土曜日	1日	たまり場	里集会所
毎週木曜日	午後	ストレッチ・セラバンド体操	鳩ヶ谷武道場
第1・2・3火曜日	午前	太極拳サークル	ふれあいプラザさくら
第1・2・3木曜日	午後	太極拳サークル	南鳩ヶ谷3丁目集会所
第4火曜日	午後	うたごえサロン（会費200円）	前川南公民館
毎月1回金曜日	午後	うたごえ喫茶（会費500円）	青木公民館



放射線技師の加藤です。

ほぼ無趣味ですが、歩くことと猫が好きです。（ちなみに8歳の猫と暮らしています。）ここ数年は家庭の事情で自転車を使う毎日でしたが、4月から徒歩

通勤を始めました。旧芝川散歩道を毎朝通勤で歩いています。歩き始めてウォーキング友達もできました。（患者さんご夫婦と仲間の皆さん）皆さんから「行ってらっしゃい」の声で送られ、今日も一日がんばるぞ！という気持ちで診療所に迎っています。ここは4月には桜や野の花が咲き、5月はツツジ、きしょうぶ、と季節を彩り、自然が豊富な散歩道です。この間の暑さで雑草が勢いよく伸び、今は紫陽花が満開です。

また野鳥の種類も多く、冬～春はカワセミの姿を見ることができます。釣りをしている方や犬の散歩、ジョギング、お子さんとの散歩など多くの市民の憩いの場所になっています。

これから暑くなるのでお勧めできませんが、お近くにお住まいでしたら一度散歩にどうぞ。



敷地内禁煙



2019年7月1日から「敷地内禁煙」です。

2018年7月に成立した健康増進法の一部を改正する法律では、病院・診療所・学校・児童福祉施設等は敷地内禁煙と定められており、2019年7月1日に施行されます。

さいわい診療所・CCかがやき

オレンジ（認知症）
カフェ

2019.7.12（金） 14:00～16:00 開催！

認知症のことで心配な方、お困りの方、一緒にお話ししてみませんか？どなたでも参加できます。お待ちしております。

主な内容：・脳トレ体操・おしゃべり

会場：さいわい診療所 1階

住所：川口市中青木4-1-20

参加費：100円

主催：さいわい診療所

ケアセンターかがやき

〈お申し込み・お問い合わせ〉
ご参加頂ける方は、7月9日（火）までにTEL048-251-6002（岩隈または浜平）までご連絡ください。

次回予告！！

※8月はお休みです
2019.9.13（金）
14:00～16:00
（予定）

