

(2019年10月医師体制) 診療時間 (予約制) 午前 月～土 8:30～11:30 川口市中青木 4-1-20
午後 火・水・木 14:00～16:30 代表電話 048-251-6002
夜間 月・水・木・金 18:00～20:00 健診直通 048-251-8560

	月	火	水	木	金	土
午前	1 診 関口由希公		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	橋田 待子 (第2) 今関 貴子 (第2)
3 診	外科 医師 (胃カメラ/外科)	有間 修平 (胃カメラ)		小野 賀功	内科 医師 (胃カメラ)	早田 幸子 (第3) 川島志布子 (第4)
午後	1 診		関口由希公	関口由希公		小堀 容史 (第4)
2 診	休 診	有間 修平	早田 幸子		休 診	
夜間	1 診			矢尾 善英	金子 朋弘	内科医師が交替で診 察しています。
2 診	川上 浩平	休 診	高橋 央	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	は 女性医師です。
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	
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	

注：バスは定刻に発車します。お乗りになる方は、お早めには
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。

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となりました。▼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、土曜日でも運行しています。

夜間診療のすすめ

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。

**生 活
相談会
(無料)**

10月19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)

日中、健康診断を受ける時間がなくて困っている方へ



第1と第3木曜日は夜間診療の時間帯でもレントゲン・心電図やエコー検査を行うことができます。日中に時間を作ることが難しい方は、ぜひ夜間診療の時間帯に健康診断を受けに来てください。スタッフ一同お待ちしております。



**さいわい
だより**

2019年
10月

**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

さいわい診療所 ケアセンターかがやき

建設まつり

同時 2019年11月17日(日) 10時～14時頃

場所 西青木5丁目 建設予定地
国際興業バス(青木中央通りバス停)そば(雨天決行予定)

主な企画 ステージ企画 歌や踊りなど

フリーマーケット

建設お知らせコーナー・

体力測定・健康相談・介護相談

キッチンカー(焼きそば・味噌ポテト・タピオカ等)

あなたも一緒にまつりをつくりませんか?

募集告知

- 1 チケット(参加協力券・200円)を普及いたします。
- 2 ステージ出演者10組程度(一枠10分程度)(ステージの大きさ「幅5.4M・奥行き3.6M・高さ30cm」)
※会場が住宅地のため大きな音のなる楽器等は使えません(出演順については実行委員会におまかせ下さい)
- 3 フリーマーケット出店者(1区画広さ「たたみ1畳分位」15組程度)※雑貨等ならOK。食料品を販売することは保健所等への営業許可が必要となりますのでお受けできません。2・3いずれも出演・出店代金をまつり当日頂戴いたします。(一枠・1区画1000円)
- 4 当日運営ボランティアも募集します。

雨天・荒天時の開催について

11/16(土)よりテント等の準備作業がございます。実行委員会で判断いたしますが

①「フリーマーケット」については中止となります。

②「ステージ・ブース」については場所を現さいわい診療所周辺に移し、プログラムを変更して開催する場合があります。緊急時連絡先 070-2154-7362(当日8時～)

出店・出演を希望される方は建設まつり実行委員会事務局までお知らせください。

メールでも受け付けます。E-mail:h-itou@mcp-saitama.or.jp

駐車場はございません。公共交通機関等をご利用ください。

主催 さいわい診療所・ケアセンターかがやき
建設委員会

問い合わせ 建設健康まつり実行委員会事務局
さいわい診療所 048-251-8502

フリマ出店・ステージ出演申込み書

種類(○を)	①フリマ	売るもの()
②ステージ	(ジャンル○を)	楽器演奏・ダンス・他
	演目等()	
	人数	大人 人 子供 人 合計 人
	担当者名前	
	連絡先	

建設ニュース

新築移転に向けて

～地域とどうつながりを

作っていくのか～

11月17日の建設まつりに向けて8月後半より「協賛広告」のお願いに地域を訪問させていただきました。和菓子屋さん、不動産屋さん、商店、お花屋さんなど不慣れな点もありご迷惑をおかけする場面もあったと思いますが、多くみなさまにご協力いただきありがとうございます。

「協賛広告」の話をする中で、組合員さんから、次々と、あの「商店」に声かけようとか、お客として利

用しているあのお店に声かけようなど、地域のつながりの広さに驚きました。職員も業者さんや知り合いに声をかけていきました。まずは2021年春の開業をお知らせしていくことを主題に、合わせて「協賛広告」へ取り組みました。

限られた期間の中では「少し」広がったに過ぎないかもしれませんが、今までのつながりはもちろんですが、今回約30年ぶりの移転新築事業となります。このようなきっかけを通じて地域の方と少しずつつながっていくこと、何かのお役に立てることが広がっていったらと思います。

地域コミュニティ担当・伊藤浩

＋ 秋バテに注意 ＋

涼しくなってきましたが今ひとつ調子が悪いという方、もしかして「秋バテ」という症状かもしれません。秋バテの症状としては、だるい・手足が重い・疲れやすい・頭痛・食欲不振などがあります。

秋バテの原因として

- ①冷たいものの摂りすぎ、秋になって日中の寒暖差による冷えがあります。
- ②水分の補給不足。夏場は意識して水分を補給しますが、秋は残暑で暑いのかかわらず水分補給の意識が薄れがちになってしまうためです。

対処法として

- ①ビタミンB1を積極的に摂取しましょう。豚肉や大豆食品・キノコ類にビタミンB1が含まれています。鍋など温かい料理で召し上がるのが効果的です。
- ②しっかりお風呂に入り、身体を温めましょう。入浴時にしっかり湯船につかりましょう。血液やリンパ液が流れ、循環が良くなります。
- ③しっかり睡眠をとりましょう。夏に酷使した身体をゆっくり休めます。
- ④運動をしましょう。軽い運動は自律神経を安定させ、秋バテの解消につながります。朝または夕方のウォーキングが最適です。運動が難しい場合はゆっくりストレッチをすることも効果的です。



薬剤師の田島です。さいわい診療所に異動して4年目になります。最近、姓が変わりました。引き続きよろしくお願いします。

私の趣味の一つに音楽があります。昔から音楽が好きで、聴くことも自分で演奏することも楽しんでいます。社会人になってからはレッスンへ行き、発表会に向けて練習するのが楽しみの一つです。好きでやっているは

ずなのに練習に時間が割けず、葛藤している状況ではありますが、先生から「長く継続するって大変なことですよ」と励まされつつ細く長く続けています。現在、バイオリンは葉加瀬太郎の『ひまわり』、フルートではカッチーニの『アベマリア』を練習中です。協同病院にいる頃は緩和病棟でフルートを吹く機会があり、つたない演奏でも笑顔になってくれたり一緒に歌ってくれたり、とてもよい経験をさせていただきました。その時つながりでお琴の方と一緒に演奏する機会もでき、音楽を通じていろいろな経験をさせてもらっています。

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
毎週水曜日	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	自強術	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

ケアセンター かがやきの扉

かがやきケアマネ交流について

ケアセンターかがやきでは2年前より地域のケアマネジャーが情報交換・学びを行う機会としてケアマネ交流会を開催してきました。

利用者様が自宅で医療・介護サービスを利用しながら安心して生活を送るためには医療機関や他機関との連携は必須であり、日頃から顔の見える関係づくりにとりくみ円滑な支援が行える事を目的としています。

今年度も10月25日(金)14時半よりさいわい診療

所2階にて開催予定です。

今回のテーマは医療機関との連携の中で、『医療機関が求める情報とケアマネジャーが把握している情報の共有方法について』です。

あわせて、『定期巡回・随時対応型訪問介護看護』についての情報提供等も予定しています。

地域に求められるケアマネジャーを目指して、学びの機会等が今後も定期的にもとると良いと考えております。(ケアセンターかがやき・居宅介護Ⅱ川)

10/31(木) 午後診療はお休みです

関口所長が舟戸小学校の検診に伺います。
診療は休診とさせていただきます。

さいわい診療所・CC かがやき オレンジ カフェ

(認知症)

2019.10.11(金)
14:00～16:00 開催!

認知症のご心配な方、お困りの方、一緒に話してみませんか？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：川口市中南木 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10月8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!!
2019.11.8(金)
14:00～16:00
(予定)