

**〈2019年11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	休診	関口由希公	関口由希公	休診	小堀 容史(第4)	
	2診		有間 修平	早田 幸子			
夜間	1診	休診	高橋 央	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			船橋 健吾
往診	笠巻 敬太		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、お早めにお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)**

11月9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)

職員

看護師の出川です。秋とは思えない暑さの中、小学校の運動会がありました。ママ友達と我が子の姿を必死に追いかけ、みんなを大声で全力応援し、騎馬戦で活躍の子を見て「だれ?イケメン!」と感覚も若返りました。写真は1年生の表現種目「アラジンの1シーン」の1シーンです。ペアで登場人物になりきりダンス。最後は男子が女子に1輪の花を捧げ、保護者からは歓声、高学年児童からは悲鳴が上がり、大盛り上がりでした。楽しい1日でした。

2019年  
11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  
だより

## インフルエンザ対策

最近1年を通してインフルエンザの患者さんがいらいっやいますが、流行の開始時期は例年11月下旬から12月上旬にかけて始まり、1月下旬から2月上旬にピークと言われています。流行シーズンに備え、しっかりと準備していきましょう。

- (1) 外出後の手洗い、うがい  
うがいや手洗いは咽頭粘膜や手指など身体に付着したウイルスを物理的に除去するために有効な方法であり、感染予防の基本です。外出先から帰宅した際は、こまめにうがい・手洗いを行いましょう。
- (2) 適度な温度・湿度の保持  
適度な室温は18~20℃。身体を冷やすと免疫力が低下して、風邪を引きやすくなります。また、夜明けの急激な気温の低下がせきを誘発するので、室温を保つ工夫が必要になります。また乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下し、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。室内では加湿器などを使って、十分な湿度(50~60%)を保ちましょう。
- (3) 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取  
体の抵抗力を高めるために十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょ

う。  
 (4) 人混みや外出を控え、やむを得ず外出する際のマスク着用

かぜやインフルエンザが流行してきたら、特に高齢者や慢性疾患を持っている人、疲労気味、睡眠不足の人は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず外出をして人混みに入る可能性がある場合には、不織布(ふしょくふ)製マスクを着用しましょう。

(5) 予防接種  
インフルエンザは、いったん発症すると、重篤な症状のために仕事を休んだり、学業に支障が出ます。さらに、感染力が強いため、集団発生を引き起こす可能性もあります。このインフルエンザの有効な予防対策として、ワクチン接種が勧められています。

インフルエンザワクチン接種により、抗体価をあげることができますが、効果が出るまでには2、3週間を要します。流行が例年は11月下旬から12月上旬に始まり、ピークは1月下旬から2月になります。よって10月下旬から遅くとも12月上旬までには、お近くの医療機関にてインフルエンザ予防接種(予約をして)を受けましょ

11/17  
建設まつりでは

200円で参加協力券販売しております。「診療所新築」に合わせて地域交流スペースを作ります。  
 愛称を募集します。ぜひ「参加協力券」の裏面に書いて診療所までお寄せください。

# 建設ニュース

## ～診療所に来られる患者様が利用しやすく、職員も動きやすい診療所～

現診療所で一番思うことは、コンパクトさを不自由に思うことが増えたことです。定期受診の患者様や具合が悪く来所される患者様、健診で来所される方など多くの方が診療所をご利用くださっているのに対して、待合室が狭くご迷惑をおかけしております。待ち時間や混雑の緩和の工夫をしておりますが、このコンパクトさでは限界があります。ま

た収納やスタッフの人の通り道を含め スタッフスペースも狭く譲り合いながら仕事をしています。新診療所ではそれらをできる限り解消されるように、利用される患者様やスタッフの導線を考えて外来部分の配置を検討中です。外来でお渡ししている増資封筒の裏面に建設へのご意見・ご要望が記入できるようになっておりますのでぜひお声をお寄せ下さい。さいわい診療所 看護主任(事務局長) 仲里麻紀子

## ●●●風しん抗体検査・風しん第5期定期接種のご案内●●●

2019年4月から、昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性の風しん抗体検査と、風しんの定期予防接種(風しん第5期予防接種)が全国的に無料になりました(対象の方にはクーポンが届いております)。

はじめに風しんの抗体検査を受けていただき、抗体価が低いことが判明した場合に定期予防接種を行います。

対象者 ①昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性②川口市に住居票がある方

実施期間 2019年4月1日～2022年3月31日

### 【生協強化月間】

## 2,000円以上の加入が増資で、

### ウェットティッシュをプレゼント!!

現在、さいわい診療所で2,000円以上で加入が増資をいただくと、除菌用ウェットティッシュをプレゼントしています。

外出先で手を拭きたい時や、テーブルの上などを

金額 無料(市が発行する「クーポン券」が必要です)

さいわい診療所でも風しん抗体検査、風しん第5期予防接種を受け付けております。

予約制となりますので、まずは電話でご予約ください。

土曜日の午前中や、夜間診療(18:00～19:30)でもご予約を承っております。

※さいわい診療所では風しん・麻疹(MR)混合ワクチンの接種を行っております。

さっと拭きたい時に便利です。

この機会に、ぜひ加入と増資をお待ちしています。

また、診療所で配布している増資封筒の裏面に、診療所新築移転へのメッセージを募集しています。ご意見やご要望など、皆様の声をお聞かせください!～加入、増資の際は、診療所職員にお声がけください。～

底いたします。これからは感染症の多い時期に入ります。受診の際は患者様にもマスク着用のご協力をお願いさせていただきます。③埼玉協同病院との現連絡バスの不便のお声に対しては、協同病院に要望伝えさせていただきます。④感謝の投書ありました。職員一同励まされています。⑤めまい時の対応については次回回答させていただきます。

○2019年度 第3回 栄養教室を開催します。

日時:2019年11月29日(金) 10:00～11:00 場所:さいわい診療所 2階ホール

## 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公民館
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・玄米二ギニギ体操	前川南公民館
毎週水曜日	午前	セラバンド・玄米二ギニギ体操	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ন্ズにしなみ	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
毎週水曜日	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

### 生協10の基本ケアの取り組み

今年度、ケアセンターかがやきでは「生協10の基本ケア」に取り組んでいます。生協10の基本ケアとは「1.換気をする」「2.床に足をつけて座る」「3.トイレに座る」「4.あたたかい食事をする」「5.家庭浴に入る」「6.座って会話ををする」「7.町内にお出かける」「8.夢になれることをする」「9.ケア会議をする」「10.ターミナルケアをする」の10章からなります。これらは医療生協さいたま全体で行っていくケアの指針となっています。

かがやきでも、10の基本ケアを行うにあたって、しっかり情報収集を行い、その方が今どのような状態で、何ができ、何に困っているのかを把握しました。

A様には「一人で買い物に行けるようになりたい」という想いがありました。この想いは7章の「町内にお出かける」に当てはまります。A様の想いに対する課題としては、「一人での安定した歩行」が挙げられました。デイサービスや訪問看護のリハビリや、普段の生活の中

での生活リハビリを通して、身体機能の向上を目指しました。

・現在はリハビリ中で、まだ一人での買物・外出はできていませんが、これが可能になれば、できる事が増え、A様の自信にも繋がってきます。

ケアセンターかがやきは、さいわい診療所と協力し、地域の方が安心して在宅生活を続けられるように支援するという大きな役割があります。これからも地域に頼られる事業所となれるよう頑張っていきたいと思っております。

定期巡回・随時対応型訪問看護 管理者 中村晋平

さいわい診療所・CC かがやき

## オレンジ カフェ (認知症)

次回予告!!  
2019.12.13(金)  
14:00～16:00  
(予定)

**2019.11.8 (金) 開催!**  
14:00～16:00

認知症のご心配な方、お困りの方、一緒にお話ししてみませんか? か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11月5日(火)まで TEL048-251-6002 (岩隈 または 浪平)までご連絡ください。