

**(2019年12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	梶田 待子(第2) 今岡 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 賢功	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						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	矢尾 善英 船橋 健吾	金子 朋弘	は 女性医師です。
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 賢功	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
さいわい発~協同病院行	9:35	12:40 15:25	注:バスは定刻に発車します。お乗りになる方は、お早めにお越し下さい。
協同病院発~さいわい行	8:40	11:50 15:00	★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)

12月14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。お電話でも構いません。

相談者 松本幸恵氏(川口市会議員)



事務の北村です。

私の好きなことは「旅行」です。学生の時にいった白川郷では、昔ながらの建築様式「合掌造り」の家々を今に残し、そこで今でも人が暮らしていると思うと、驚きました。旅行へ行くと、新しい発見や風景、人との出会いがあり、とてもリフレッシュできるものだと感じます。そし

て今まで経験したことのないことを現地で経験できるのはわくわくします。いつも良いことばかりではなく、思わぬハプニングもありますが、それも面白さがあります。いつか日本全ての都道府県を訪れてみたいです。





# さいわい

2019年12月



# だより



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

## 出資金は役立ってます

~胃カメラ洗浄機・眼底カメラが新しくなりました~

皆様の出資金により、今年度は眼底検査機・胃カメラ洗浄機の購入をすることができました。2021年には、さいわい診療所・ケアセンターかがやきの新築移転が控えています。より良い医療・介護の提供を続けていけるのも、皆様のご協力があるからです。

※出資金は寄付や会費ではありません。転居などで医療生協をおやめになるときは全額お返しします。



胃カメラ洗浄機



眼底カメラ

## 建設に向けて職員みんなでとりにくんでいます

日頃よりさいわい診療所の活動・運営にご理解・ご協力ありがとうございます。

みなさまに取り組み状況がわかるように、10月より待合室に模造紙の表示をしています。オリンピックをテーマにした素敵な到達表は、ケアセンターかがやきの利用者様に作成してもらいました。かわいいメダルも作成してもらっています。

毎月の目標到達状況に応じて、「金メダル」・「銀メダル」・「銅メダル」・「メダルなし」で表示をしていく予定です。診療所にお越しの際は、「加入・増資オリンピック」の結果に注目してみてください。

全ての種目で金メダル獲得ができるよう、今後も出資金へのご協力をお願いします。



年末年始の診療 ~仕事納めは12/28、仕事初めは1/4になります~

	12/28	12/29	12/30	1/1	1/2	1/3	1/4	1/5	1/6
午前	○	休診	休診	休診	休診	休診	○	休診	○
午後	休診	休診	休診	休診	休診	休診	休診	休診	○
夜間	休診	休診	休診	休診	休診	休診	休診	休診	○

## 建設ニュース

建設委員会は現在建設構想を元どのような診療所・施設にするか、どのようなことを実現していきたいかを話し合い、建設事業の柱を固めています。患者様や組合員さんの中では何十年とさいわい診療所へ通っている方がたくさんいらっしゃるようです。今まで診療所を支えてくださった方が今までで

上に利用しやすい、親しみやすいと思えるような、さらに新たに利用する方がまた行ってみようと思えるような施設を目指していきたいと思えます。建設に関するご意見などありましたら職員までお寄せください。

### ⚠ 年末年始の過ごし方～飲み過ぎに注意～ ⚠

年末年始は飲酒の機会が増えます。つい飲み過ぎて、あとで後悔という経験はありませんか？ご存知のように、酒は昔から「百薬の長」と言われ、適度にたしなめば食欲を増進し、血液の循環をよくして疲労の回復に役立つほか、ストレスの解消にも効果がありますが、飲み過ぎは毒になります。百薬が百

厄にならないように、今回は適正飲酒の具体的な量についてご紹介します。

厚生労働省が推進する国民健康づくり運動「健康日本21」によると、「節度ある適度な飲酒」は1日平均純アルコールにして約20g程度であるとされています。

お酒の種類	ビール (中瓶 1本 50ml)	清酒 (1合 180ml)	ウイスキー ブランデー (ダブル 60ml)	焼酎 (35度) (1合 180ml)	ワイン (1杯 120ml)
アルコール度数	5%	15%	43%	35%	12%
純アルコール量	20g	22g	20g	50g	12g

上記の表から、ビールなら中瓶 1本、日本酒なら 1合、酎ハイ (7%) なら 350ml 缶 1本、ウイスキーダブルなら 1杯になります。

皆さま、くれぐれも飲み過ぎにはご注意ください！  
管理栄養士 村山郁子

### 虹の箱の投書より

#### ご意見

診療所にかかられた方から、お話を聞きましたので意見を寄せさせていただきます。

「めまいがひどく診療所に駆け込みました。予約を入れていなかったのに待合の椅子に寄りかかり1時間まちました」とのことです。患者に寄り添う診療所をうたっているのだから、せめて「ベッドで休みますか」の一言があれば良かったのに残念に思いました。

#### お返事

患者さまの声をお知らせ頂きありがとうございます。また、大変つらい思いをさせてしまい申し訳ありません。当診療所では、受付時に具合の悪い方には看護師に伝え、状況・様態を確認してベッドでお待ちいただく様にお勧めするか、急ぎ診察に回っていただくかの判断を仰ぐ事と対応の基準を定めております。今回きちんと対応ができていなかったとのご指摘を真摯に受け止め、全職員に改めて周知徹底をはかります。今後も急患対応時の判断の仕方や対応の学習・訓練に取り組み、利用しやすい診療所づくりに努力いたします。

### 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

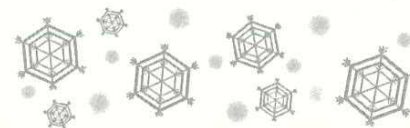
#### 第3回ケアマネ交流会を開催しました。

10月25日(金)さいわい診療所2階にて第3回ケアマネ交流会を開催しました。天気が大荒れの中、外部ケアマネジャーや地域包括の方も参加して頂き、計25名集まりました。

今年度は「医療機関との情報共有について」をテーマとして、ケアマネジャーや地域包括・診療所の看護師・薬剤師・訪問看護師など職種でのグループワークを行い、情報共有を行う上で工夫している事やうまくいった事・困っている事などについて話をしました。発表の中には「情報共有を行う為にはまず、顔の見える関係をつくる事が大事なので今日のような研修会に今後も参加したい」「各職種の困っている事などの話が聞けて良かった」「相手の立場や仕事内容を理解した上で、連携がうまく図れるようにする事が大切と感じた」等の意見が聞かれました。後半では定期巡回・随時対応型訪問介護看護の現状について報告があり、多様なニーズに対応する為、

定期巡回サービスを社会資源のひとつとして捉える事についても確認できました。今後も「顔の見える関係づくり」の役割を果たせるように交流会を開催していきたいと思えます。

ケアセンターかがやき ケアマネージャー 小川亜希



さいわい診療所・CC かがやき

オレンジ  
カフェ (認知症)

2019.12.13(金)  
14:00～16:00 開催!

認知症のごことで心なな方、お困りの方、ご一顧にお話ししてみませんか？  
か？と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、12月10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!!  
2019.2.14(金)  
14:00～16:00  
(予定)