

〈2020年4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	山田 歩美	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	内科 医師	梅田 和敬	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 (胃カメラ/外科)	内科 医師 (胃カメラ)		石塚 悦昭	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	内科 医師	関口由希公	関口由希公	休 診	小堀 容史 (第4)
	2 診			早田 幸子			
夜間	1 診	川上 浩平	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。 □は女性医師です。
	2 診				休 診		
往診		内科 医師		赤芝 聖(第1・3) 関口由希公(第2・4)	石塚 悦昭 関口由希公	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)

4月11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)

「みんなの食堂 Flat (ふらっと)」

- 4/18(土) 11:30～開場
12:00～みんなで食事
13:00～レクリエーション

- 子ども(小学生以上:50円)、大人(18歳以上:100円)。
地域コミュニティー担当 伊藤 048-251-8502

運営ボランティアも募集しております。



さいわい だより

2020年
4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

**4月からすべての公共の場で
原則屋内禁煙になります**

2019年7月に学校・病院・児童福祉施設等の行政機関が原則敷地内、2020年4月にそれ以外の施設等が原則屋内禁煙になります。

医師のサポートと薬の処方が、禁煙のためには有効です。

さいわい診療所は

禁煙外来を開設しています！



- ・禁煙外来の内容を詳しく知りたい方は、さいわい診療所までご連絡ください。
- ・迷っている方も、まずはお電話ください。

さいわい診療所：048-251-6002

「たばこは体にとって有害」「たばこは吸わない方がいい」ということは皆さんわかっていることだと思いますが、たばこの煙には5000種類の化学物質が含まれています。その中には200種類以上の有害物質が含まれ、発がん物質は70種類以上にのぼります！

“ニコチン”という言葉聞いたことがあると思います。ニコチンは依存性物質で、たばこ依存症を発症させる1つの原因となっています。すなわち、たばこは“依存するように造られた製品”なのです。“ニコチン依存症”という病気は、医師のサポート

と薬を処方してもらい治療をしていくことが、禁煙のためには効果があります。

World No-Tabacco Day(世界禁煙デー)

毎年5月31日はWHO(世界保健機関)が制定した禁煙を推進するための記念日です。

また、厚生労働省では5月31日から6月6日までを「禁煙週間」と定めています。

大切な人に「たばこをやめさせたい」…。「たばこをやめたい!!」と思っている方、今年は禁煙に挑戦してみませんか？

建設ニュース

さいわい診療所、ケアセンターかがやきの2021年春の新築移転に向けて、残り一年となり設計図完成までも大詰め段階です。

そして建設委員会でこういった理念をもとに事業を展開していくのか“さいわい診療所、かがやきのこころ”を「～人として大切にされ安心して笑顔でくらせる地域(まち)をともにつくります～」をテー

マに議論を重ねてきました。

今後も、地域に開かれた医療と介護一体の複合施設の建設に向けて地域の方、組合員さんと共に作り上げて行きたいと思っておりますので、引き続き宜しくお願い致します。

看護長 岩隈

虹の箱の投書より

2通ありました。

1通目は感謝です。感謝については情報共有し、さらに喜んでいただけるようひとり一人が良い仕事

をしようとスタッフで確認しました。

もう1通は診療所移転後の送迎バス便の要望でした。要望については建設委員会で検討していきます。

事務長 浜平



所長の関口です。2年ほど前からスキーにはまっています。子どもの同級生とパパ友・ママ友で群馬県のスキー場へ行きました。2年前は怖がる子どもたちを引っ張って滑りましたが、今は子どもたちを追いかける立場です。子どもの成長は本当に早いです。

今年は温暖化の影響で雪が少なく、スキー場までの道路にほとんど雪が積もっていませんでした。また雪不足で

滑走できないコースもありました。子どもたちが大人になる頃はスキーができないかと思うながら、貴重な雪を楽しみました。



退任のあいさつ



5年前の春にさいわい診療所に着任し、地域の健康づくり・まちづくりを組合員さんと一緒に携わってきました。さいわい診療所はケアセンターかがやきとともに来年4月に新しい事業と建物で出発します。建設委員会の事務局として関わったことで、新しい出会いもありました。この

4月川口診療所へ異動し、今後予定される新たな建設事業のお手伝いをする事になりました。引き続き川口市内の勤務となりますので今後イベント等と一緒にできることを楽しみに退任のご挨拶といたします。お世話になりました。

地域コミュニティ担当
伊藤 浩

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

介護保険で介護予防

介護保険サービスは「寝たきりになるなど介護が必要になってから」と考えていませんか。比較のお元気な方も、

現在の健康を維持する(介護予防)のためにサービスを利用することができます。

健康を維持していくためには「運動をして足腰の筋力低下を予防する」「同年代の方とおしゃべりをたのしむ」「カラオケや脳トレで認知症予防」など前向きな生活を継続していくことが大切です。

全ての方が対象となる訳ではありませんので、まずはケアマネジャーにご相談ください。

ケアセンターかがやき ケアマネジャー直通:
048-251-0166 (担当:国藤)

さいわい診療所・CC かがやき

**オレンジ
カフェ** (認知症)

2020.4.10 (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、4月7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!!
2020.5.8(金)
14:00～16:00
(予定)

※新型コロナウイルスの流行状況によっては企画の取りやめもありますので、参加希望の方は連絡を入れて下さい。

