

**<2020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	山田 歩美	本間 勇	新津 望	井上さやか	関口由希公 (第1) 藤澤健太郎(第1・3)
	2診	渋谷 真史	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	小野 聡 (胃カメラ/外科)	田村めぐみ (胃カメラ)		石塚 悦昭	内視鏡医師	早田 幸子 (第3) 川島志布子 (第4)
午後	1診	休診	田村めぐみ	関口由希公	関口由希公	休診	小堀 容史 (第4)
	2診	休診	田村めぐみ	早田 幸子	関口由希公	休診	
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。
往診	渋谷 真史	梅田 和敬	吉原 芳江	関口由希公 石塚 悦昭	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。3密を防ぐために時間を指定してご案内をすることがあります。

**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 碓井  
 ・通院介助が必要で通院が大変な方・認知症などでご自身での定期的な通院が難しい方・病気や障害で自宅療養中、寝たきりなどの方・自宅で人工呼吸器や胃ろうなどの処置を行っていて移動が困難な方・自宅での看取りを希望されている方 上記の方で訪問診療(往診)をご希望の方は、ご相談ください。

**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。

**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21日(土)14:00~15:00(予定)**  
 (相談受付14時まで・要予約)  
 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)

**ボランティアさん大募集!!**

学生ボランティア中心の「みんなの食堂 Flat(ふらっと)」は、毎月第3土曜日に無料食材配布会を開催しています。配布会当日10時30分から、寄付していただいた食材を袋詰めできる方、13時から困っている方へお渡しできる方など、一緒にボランティアして下さるかたを大募集しております。

食材のご寄付も大歓迎です。お気軽にご連絡ください。  
 配布会:11月21日(土)13:00~さいわい診療所(仕分け作業...10:30~)  
 \*事前の予約をお願いします。  
 さいわい診療所 阿部 070-2154-7362

**さいわい だより**  
 2020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



**コロナに負けるな!**

院内では感染対策を行っています  
**正しく恐れて、適切に行動を**



さいわい診療所では以下のような感染症対策を行っています。

- ①体温測定  
 ・受診患者様全員に受付時実施しています。  
 ・さいわい診療所職員は1勤務2回体温測定、体調確認を実施しています。
- ②来所患者様ご家族様へマスク着用とアルコール手指消毒の徹底
- ③一日3回以上の椅子、備品、機器等のアルコールによるふきとり
- ④換気の徹底
- ⑤発熱外来の設置(一般診療と時間帯を分けています)

発熱患者様と定期患者様の来所時間と重ならないように来所時間をずらして、診察場所も分けています。

定期通院の中断や年1回健康診断をしないままではあなたの身体が心配です。

どうぞさいわい診療所にご相談ください。診療所内に患者様が少ない時間での受診来所のご案内もできます。健康診断をまだされていない方、冬になるとインフルエンザなどの感染症の大流行が予測され

ますので早めに受けることをお勧めします。

「外はコロナが心配だから家から出たくない。外出の機会が減り、日課の散歩もやめて最近太った。」なんて声をよく聞きます。

- ①適度な運動をしましょう  
 お互いマスクをしていればコロナウイルス感染症の感染率はかなり下がると言われています。寒くなる冬に向け、抵抗力を上げるためには運動は不可欠です。人が集まる公園が不安であれば、マスクをして町内の散歩を再開しましょう。外出が怖いようでしたら、家の中をぐるぐる歩くのも立派な運動ですので、運動時間を増やしましょう。
- ②食べ過ぎ防止  
 外出の機会が減り活動量が減ってしまった場合、今までどおりの食事量を食べていたら当然体重が増え、身体に負担がかかってしまいます。バランスのいい食事、活動量に合わせた食事摂取を心掛けましょう。ごはん2-3口減量するだけでも、十分カロリーコントロールできます。さいわい診療所では週3回栄養士が在駐していますのでご相談ください。



事務の近藤です。

コロナ禍で自粛生活が続く中、我が家に嬉しい出来事が！！

今年二十歳を迎えた末娘が幼稚園の頃、庭に柿

の種を植えました。ことわざ通り8年目を迎える時に、実がなるかと楽しみにしていましたが残念…10年経っても実をつけることはなく、いつしか娘から忘れられる存在に。8月に娘と一緒に庭の草むしりを手伝うと、なんと15

年目にして実をつけているではありませんか。娘も私も喜びよりも思わず大笑い！最近色づき始め甘柿が渋柿か？！食べごろを迎えるのを楽しみに過ごしています。



21

## 虹の箱の投書より

待合室の在り方について投書がありました。限られたスペースでご不便おかけして済みません。管理部、外来委員会や関係部署で対応について検討を重ねています。

さいわい診療所・CC かがやき

オレンジ  
カフェ (認知症)

2020.11.13(金)  
14:00~16:00 開催!

認知症のことで心配な方、お困りの方、ご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、11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!!  
2020.12.11(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。

## ケアセンター かがやきの扉

ケアセンターかがやきは、年2回避難訓練を実施しています。9月に避難訓練を行い、デイサービスに通所されている利用者様20名の内15名の方が積極的に訓練に参加されました。厨房から火災が起きたと想定し、職員が「火事だー!!!」と叫ぶと、デイの職員とケアマネジャーや訪問看護、訪問介護の職員が一緒にデイに駆け付け、一人一人付き添って外に避難しました。初期消火や通報を行い、全員無事に避難することができました。その後、利用者様と一緒に水消火器を使い消火器の使い方を学び、体験しました。ホースを握る前に下に向かって水が噴射してしまう方や見学していた職員の方向にホースが暴れ、危なく濡れてしまいそうになる場面がありましたが、かがやき全員で訓練を行うことができました。

ケアセンターかがやき  
通所介護 伊東希実枝

## 建設ニュース

お待たせしました！

新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い一時中断していた、さいわい診療所とケアセンターかがやきの新築移転ですが、コロナ禍の影響で遅れましたが動き出しました。11月に建設施工業者の入札を経て、12月より建設着工予定です。

外来中にも患者様から「移転はどうなったのか」「いつオープンなのか」と心配の声をいただいておりましたが、やっと見通しをお伝えできるようになり、新築移転に向けてまた動き出しました。しかし、一時中断も“この新築移転にとって”悪いことばか

りではありませんでした。感染症対策の視点で、隔離室の配置や一般外来診療と健康診断のためのスペースをわけるなど、より安心して利用いただけるよう診療所の設計を見直すきっかけとなりました。今も、これからも安心して地域のみなさんがさいわい診療所を利用できるように、職員一同、日々話し合い・取り組んでおります。みなさんからいろいろな声を寄せていただき“みんなの力で”“みんなの思いの詰まった”夢のあるさいわい診療所の完成を目指していきたいと思っています。

さいわい診療所 看護師 出川

## 参加して みませんか？

※ご自宅で健康チェックをして参加してください。(体温37度以上・風邪症状・体調不良・ご家族に発熱者や濃厚接触者がいる方は参加をご遠慮ください)

### ※診療所以外の会場も紹介します※

第2・3・4木曜日	午前	ダンベル体操	青木公民館
第1~4木曜日	午前	セラバンド体操	青木公民館
第1~4金曜日	午前	手芸	青木公民館
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	上青木公民館
第2・4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
毎週火曜日	午前	健康体操	南平公民館
第2・3・4土曜日	午前	健康体操	幸栄公民館
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
第3水曜日	午後	絵手紙	並木公民館
第2・4水曜日	午後	ストレッチ・セラバンド・玄米ニギニギ	鳩ヶ谷スポーツセンター
第2・3・4火曜日	午後	太極拳サークル	里公民館
第1・2・3木曜日	午後	太極拳サークル	やすらぎ会館
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
毎週火曜日	午前	ウォーキング	スキップシティ
第2火曜日	午後	イオンモール内ウォーキング	イオンモール川口前川
毎週水曜日	午前	セラバンド・これから音頭	辻公園
第2・4月曜日	午前	ストレッチ・ラジオ体操	前川第6公園
毎週金曜日	午前	ストレッチ・ラジオ体操	里第2公園
毎週土曜日	特設	たまり場	里集会所
第4月曜日	午後	たまり場	ねこさんち(元郷1丁目)

■問い合わせ  
さいわい診療所 阿部  
TEL 070 (2154) 7362

## 健康豆知識

管理栄養士 村山節子

### ～生姜でからだを温める～

生の生姜には辛味成分ジンゲロールが多く、ショウガオールはわずかに含まれます。ジンゲロールは末梢の血管を拡張させて血流をよくし、手足などのからだの表面を温める一方でからだの深部を冷やす効果(解熱効果)があります。生姜を加熱(100℃近くで長時間の加熱がより効果的)や乾燥するとジンゲロールはショウガオールに変化して、胃腸を刺激してその動きを活発にすることで熱を産生してからだを深部から温めます。これからの季節、生姜を飲み物や料理に上手に使って、大いにからだを温めましょう。