

〈2021年9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	山田 歩美	山田 歩美	本間 勇	新津 望	井上さやか	山田 歩美 (第1) 内科医師(第3)
	2 診	杵淵 広志	吉原 芳江	吉原 芳江	齋藤利比古	山田 歩美	楠田 待子(第1・2・3) 今関 貴子 (第2)
	3 診	小野 聡 (胃カメラ/外科)	山田 康嗣 (胃カメラ)		洞口 俊	浅沼 晃三 (胃カメラ)	小堀 容史 (第4) 川島志布子 (第4)
午後	1 診	休 診	山田 康嗣	山田 歩美	関口由希公	休 診	
	2 診			久志本舞衣子			
夜間	1 診	川上 浩平	休 診	高橋 央	矢尾 善英	堀江 秀紀	内科医師が交替で診察しています。
	往診	杵淵 広志	吉原 芳江	久志本舞衣子 吉原 芳江	関口由希公 洞口 俊	山田 歩美	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。3密を防ぐために時間を指定してご案内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 確井

・通院助が必要で通院が大変な方・認知症などでご自身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。
(19時30分までにはお電話下さい)

生 活 相談会 (無料)

9月18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(川口市議員)

ボランティアさん大募集!!

フードドライブ(食材の寄付)活動にご協力いただける方・食材を仕分け、整理、袋詰め、配布できる方(毎月第3土曜日仕分け:10時30分～13時、配布会:13時～15時30分の可能な時間)を募集しています。レトルト食品、調味料、缶詰・瓶詰め、お菓子、ジュース、乾麺、海苔、お米(開封済み可)など、賞味期限が1～2ヶ月以上あり、常温保存できる食品をおひとりお一人の『おすそわけ』

で、食べ物で困っている方をサポートすることができます。ぜひご協力ください。(性別・年齢・経験の有無不問) 問合先: さいわい診療所 阿部

070-2154-7362 または、048-251-8578

『みんなの食堂 flat(ふらっと)』

無料食材配布会 9月18日(土)13:00～15:00
三英電気工業(株) 住所: 川口市青木3-4-20
お申し込み・お問い合わせ 電話: 080-6895-4533
メール: minnana.syokudou.flat@gmail.com

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 山田 歩美
さいわい HP

**新型コロナウイルス感染症が収束していない中でも
災害時には、危険な場所にいる人は
避難することが原則です。**

知っておくべき5つのポイント

- ・避難とは「難」を「避」けること
安全な場所にいる人まで避難所に行く必要はありません。
- ・避難先は、小中学校・公民館ではありません。
安全な親戚・知人宅に避難することも考えてみましょう。
- ・マスク・消毒液・体温計が不足しています。できるだけ自ら携帯して下さい。

- ・市町村が指定する避難場所、避難所が変更・増設されている可能性があります。災害時には市町村ホームページ等で確認して下さい。
- ・豪雨時の野外の移動は車も含め危険です。やむをえず車中泊をする場合は、浸水しないよう周囲の状況等を十分確認して下さい。

参考資料 内閣府(防災担当)・消防庁より

～避難先でも感染対策へのご協力をお願いします～

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は「手洗い」や「マスク着用を含む咳エチケット」です。

●咳エチケット

- ・マスクを着用します
- ・ティッシュなどで鼻と口を覆います
- ・とっさの時は袖や上着の内側で覆います
- ・周囲の人からなるべく離れます

●手洗い

- ・(手洗いの前以前に)爪は短く切っておきましょう。時計や指輪は外しておきましょう

- ・流水で良く手をぬらしたあと、石けんをつけ、手のひらを良くこすります
- ・手の甲を伸ばすようにこすります。
- ・指先・爪の間に念入りにこすります
- ・指の間を洗います
- ・親指と手のひらをねじり洗います
- ・手首も忘れずに洗います
- ・石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルで良く拭き取って乾かします

健康豆知識

地域への HPH活動報告～川口市内学童クラブへの出張学習会&出張子供教室を実施しました～

2年ぶりに某川口市内学童クラブからお声がけをいただき、

① 7月12日 指導員さん向けに『熱中症予防出張学習会』（ZOOM 参加含み 30名指導員さん参加）

② 7月27日 学童児童向けに『熱中症予防のお話』&『手洗いチェッカーを使用して手洗い練習』

の出張子ども教室（30名の児童参加）を行いました。指導員さん向けの学習会では、クールダウンをうまく取り入れた遊びの大切さと水分補給にはソフトドリンク、糖尿病や虫歯予防のために糖質の多いポカリスエットを避けてほしいことなどの説明を行いました。

子ども教室では、数年前は運営の関係から数名の児童しか手洗いチェッカーを使った練習ができず残念がっていたとの声から、熱中症予防のお話と手洗い練習を2グループで分け時間と空間の工夫を行った運営をしたり、2台の手洗いチェッカー持参、2名の看護師の派遣により限られた時間で30名全員の手洗い練習をすることができました。参加した児童は自分の手洗いの洗い残しを光で確認し、目をキ

ラキラさせて楽しんでいました。看護師から「手首や爪、手のしわのところに洗い残しがよくみられるから注意して手洗いしてね」と説明をしましたが、終了後にある児童から「手相ってなに？」と質問があり、「手相は個性の1つでみんな違うんだよ」と職員と児童たちとで手相を見せ合って楽しむようなほのぼの時間をもつことができました。

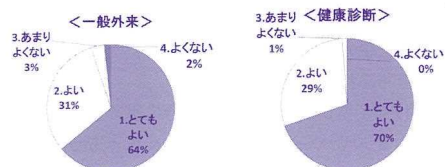
コロナ禍で窮屈な生活が続いていますが、さいわい診療所としてできる地域への HPH 活動を継続していきたいと考えています。



さいわい診療所外来アンケート結果

いつもご協力いただきありがとうございます。7月のアンケート結果をお知らせ致します。

皆様からいただいたアンケート結果と虹の箱のご意見を参考に、7月は診察室内のソーシャルディスタンスがわかりやすく提示できるよう、椅子の配置場所に目印をつけました。引き続き、職員全員で業務の見直しを行っていきますので、よろしくお願いします。



＊9月のオレンジカフェはお休みします。

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）。お近くの運営員またはさいわい診療所 阿部にお問い合わせください。

企画が中止になる事も考えられますので、参加希望の方はあらかじめご連絡ください。

※緊急事態宣言中は中止です。

■問い合わせ
さいわい診療所
TEL 048 (251) 6002

＊診療所以外の会場も紹介します＊

第2・3・4水曜日	午前	ダンベル体操	青木公民館
第1～4水曜日	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・玄米二ギニギ体操	上青木公民館
毎週水曜日	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・玄米二ギニギ体操	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	健康体操	並木公民館
第2・4水曜日	午後	ストレッチ・セラバンド・玄米二ギニギ	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水曜日	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	午後	たまり場	里集会所
第4火曜日	午後	たまり場	ねこさん（元郷1丁目）

ケアセンター かがやきの扉

医療生協では「生きる気持ち・生活する意欲」を引き出し、残された機能で今まで通りの暮らしを自宅で送ることを支える重度化予防のケアを重視する目的で「生協10の基本ケア」に取り組んでいます。床に足をつけて座る中で正しい立ち上がりを行うための転倒予防体操をかがやきデイサービスで取り組んでいます。足を手前に引きお尻を座面の前方に移動しお辞儀するように前かがみの姿勢をとりテーブルに手をつけて立ち上がる体操です。その体操に取り組むようになってから、ご利用者様から



「デイサービスの平行棒での立ち上がりが楽になった。」「自宅での立ち上がりが、ふらつかなかった。」などの声が寄せられ、この体操の効果を実感され



ています。これからも自分らしい在宅生活の支援に取り組んでいきたいと思っています。



ケアセンターかがやき 通所介護 青木 京美

～飯仲小学校のみなさん ありがとうございます～



飯仲小学校の6年生から「医療従事者のみなさん」「ありがとうございます」とのメッセージをいただきました。とても励みになります。