

〈2021年10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	山田 歩美	山田 歩美	本間 勇	新津 望	井上さやか
	2 診	杵淵 広志	吉原 芳江	吉原 芳江	齋藤利比古	山田 歩美
	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)
午後	1 診		山田 康嗣	山田 歩美		
	2 診	休 診		久志本舞衣子	関口由希公	休 診
夜間	1 診	川上 浩平	休 診	高橋 央	矢尾 善英	堀江 秀紀
	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
	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 を行っています。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)

10月16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、缶詰め・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 10月16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

さいわいだより
2021年10月号

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

『つながりづくり』で生協強化月間を成功させましょう

医療生協では、10月1日～11月30日の2ヶ月間を、医療生協をあらゆる面から強める月間〈生協強化月間〉と名づけています。組合員と職員の力を結集し、信頼をひろげ、地域になくてはならない医療生協をアピールする「生協強化月間」にしよう取り組みを開始します。

新型コロナ流行第5波の中で私たちの行った奮闘を報告したいと思います。

『ワクチン接種後の体調確認のフォローも』

さいわい診療所では5月からコロナワクチンの接種を開始しました。ワクチン接種後に体調を崩す方の報告が相次ぎました。6月下旬よりワクチン接種の問診の場で、独居かどうかの聞き取りをするようにしました。独居で尚且つ、こまめに連絡をしてくれる方がいない方には、接種後1週間は隔日で看護師が電話をし、体調確認を実施するようにしました。8/23時点で27名に電話を実施してきました。電話をする「大丈夫だよ」「電話ありがとう」「電話もらえて安心したよ」等の声が聞かれること多くありました。

『発熱外来の要望に積極的に応えて』

20年10月より診療時間と場所を分けて発熱外来を開設しています。特にお盆明けの週はたくさん

お問い合わせがありました。受入数には限界もありますが、受け入れ枠を増やして地域の要請に応えました。

『要請者の不安に寄り添って奔走』

保健所業務も逼迫し、PCR陽性者への連絡も遅れがちになる中、SpO2(酸素飽和度)の低かった方や重症化のリスクが高い方を中心に看護師が電話を入れ、体調の聞き取り・食材配布や酸素の手配など奔走しています。

今回電話かけ対象になった方々は、何かあったときに孤立してしまう事も考えられます。介護保険のサービス状況や緊急時のキーパーソンの確認などを行い、何かあれば行政などにもつなげていく等、さいわい診療所がセーフティーネットの役割をしている事を実感しました。

『診療所の活動を支える増資にご協力を』

いのち・くらしをおびやかす切実な状況が強まる中で、人と人とのつながりが、いのちとくらしを守ることに繋がります。家族組合員の方は本人加入をして頂き、主体的に医療生協活動に参加して一緒に診療所を盛り上げていきましょう。出資金は1口1000円からお預かりしており、医療機器の購入などに活用させて頂いております。ぜひ、ご協力の程宜しくお願い致します。

建設ニュース



2021・8・30
3階部分もでき
はじめました。

緊急事態宣言でなかなか組合員さんと思うように建設に向けた打ち合わせができずにいますが、工事の方は、日を追うごとに変化し、見るたびに新しい姿に変わっていきます。この写真が出るころにはもっと違う姿が見られそうです。ぜひ、

地域の方でお近くを通ることがありましたら外観だけでもご覧いただくと嬉しいです。

さて、新しいさいわい診療所・ケアセンターががやきでは「看護小規模多機能型居宅介護」が始まり

外来アンケート

8月より、方法を変更させていただき、問診にてアンケート用紙をお渡ししております。

具体的なお意見をいただくことが増えてきましたので、全職員で話し合いの機会を設けました。ご要望に添えるよう具体的な方法を業務改善も含め、検討しております。

一方たくさんの方から、よい評価をいただいていることは、とても励みになっております。コロナ禍で暗く、不安になるニュースが多いですが、「さいわい診療所を利用してよかった」と思っているような、暖かい雰囲気のある診療所をめざして職員一同、引き続き頑張ります。

～定期通院の方へ～インフルエンザ予防接種

開始予定日 10月18日(月)

予防接種は、**完全予約制**です。

定期診察日に予防接種をご希望される方は、次の診察予約を案内された際に、事務職員にお伝えください。

事前に接種希望のお申し出がなかった場合、診察当日の接種はできません。ご注意ください。



2021年9月2日
さいわい診療所 所長 山田歩美

ます。この市の補助金事業の物品の開札が無事行われ業者も決まりました。

これからは、地域交流スペース「虹のテラス（仮称）」を地域の方と事業所をつなぐ場所として、子ども食堂、健康ひろばをはじめ趣味の交流の場、助け合いの場、特技を生かせる場など様々な人々が垣根なく集える場になれるよう活用を広げることにも建設委員会として宣伝・訪問行動など行いたいと考えています。



健康豆知識

カリウム

血圧が高いと野菜を摂るよう言われます。野菜にはカリウム（以下、K）が含まれ、それが血液中のナトリウムを排泄して血圧を下げるからです。

Kは、動物性食品から植物性食品まで多くの食品に含まれ、普通の食事では欠乏しませんが、下痢や嘔吐などでKの排泄量が増えると欠乏症状（脱力感や食欲不振など）が現れることがあります。

仮に摂りすぎて尿中に排泄されるため、普通の食事では過剰症にはなりませんが、腎機能が低下しているとKが正常に排出されないため、高K血症を起こすことがあります。K制限等でKを減らす必要がある場合には、Kの水溶性を利用して水にさらしたり、煮こぼしたりします。減塩醤油には食塩（塩化ナトリウム）を減らした分、塩化カリウムが入っているためK制限をしている人は注意が必要です。血圧を下げるにはカリウム1に対してナトリウム2以下で摂るとよいとされます。さあ、味噌汁には野菜をたっぷり入れましょう！

管理栄養士 村山郁子

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木曜日 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	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 午後	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)

ケアセンター かがやきの扉

ケアセンターかがやき訪問看護では、5月半ばから新しいソフトが導入されました。夜間や日曜日の緊急時にも情報がすぐその場で分かるようになり、今までのように夜中でもカルテを見る為に事務所に寄ったりする必要がなくなりました。利用者様には、今まで訪問の度に複写された記録用紙をファイルに入れていましたが、記録用紙を使用しないシステムとなりました。記録をご希望の方には別紙で対応させていただきますので、声をお掛けください。IoT社会と言われています。インターネットとつながり、便利な世の中になることは良いのですが、人と人がつながった上でより良い社会になることが一番だと思います。これからもその思いで訪問させていただきますので宜しくお願いいたします。

かがやき訪問看護管理者 山口則子

さいわい診療所・CC かがやき
オレンジ
カフェ (認知症)

2021.10.8 (金)
15:00 ~ 16:00 開催!

認知症のことで心配な方、お困りの方、ご一緒に話しませんか？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、10月5日（木）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!!
2021.11.12(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。

