

健康豆知識

年末年始の過ごし方

年末年始は、正月をはさんで忘年会や新年会など色々なイベントがあって、つい食べ過ぎたり、飲み過ぎたり（摂取エネルギーがアップ）しがちです。さらに寒さのために体を動かすのがおっくうになって運動不足（消費エネルギーがダウン）にもなりがちです。その結果、太ったり、体調を崩したりする人が出てきます。

そうならないためには、ゆっくりよく噛んで食べる、野菜から先に食べる、小皿に取り分けて食べる、脂っこい料理（高カロリー）や味付けが濃い料理（糖分と塩分が多い）を食べ過ぎない、酒のつまみに野菜を足すなど心掛けてください。酒のつまみに塩分の多いものを選びがちになるのは「糖分が塩分を呼ぶ」からです。野菜や果物に多く含まれるカリウムは血液の中のナトリウムを追いつため減塩になります。

皆様、年末年始は何ごとにも「ほどほどに」を実践して、体調を整えて新しい年をスタートさせましょう！

管理栄養士 村山郁子



今年の4月からさいわい診療所で勤務させて頂き、あっという間に12月になりました。

介護の現場から、久しぶりの医療の現場で今でもジタバタしています。さいわい診療所は患者さま職員ともに本当に優しくて、なんとかやっております。

先日、さいわいの栄養士さんに炊飯器で簡単にふかし芋ができることを聞きさっそくやってみました。水と芋をいれてスイッチ押すだけ。簡単にウマイ！実は（隠していませんが：笑）干し芋が大好きです。日曜日に茨城のひたちなかにある、干し芋直売センターに行きました。芋の品種別に干し芋を買って味の違いを楽しんでいます。私の秋冬のお楽しみですよ

看護師 伊集院聖子

パート職員 募集！！

2022年1月4日移転・新規事業開始に伴い、下記の職種を募集します。

- ★薬剤師
- ★事務職
- ★介護職
- ★作業療法士
- ★ドライバー



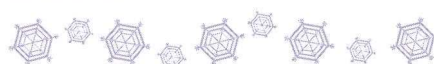
（ハイエースの運転ができる方）

《希望される方・問い合わせ先》

さいわい診療所 事務長 浜平小百合
070-2195-8656

さいわい診療所・CCかがやき
オレンジカフェ（認知症）
2021.12.10（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。

※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。



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	中央ふれあい館
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	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)

ケアセンター かがやきの扉

定期巡回サービスの年末年始の訪問

かがやきの定期巡回・随時対応型訪問介護看護（訪問介護サービス）は24時間365日のサービスですので、年末年始も訪問に行っています。ご家族様がいる場合は訪問がキャンセルになることもありますが、独居の方や在宅でのお看取りを希望される方もいらっしゃる、年末

年始も休まず訪問が必要な方も多く、対応をさせていただいております。

『年末年始は自宅でゆっくりしたい』とは多くの方が思うところだと思います。年末年始は訪問介護サービスがないから、その間だけ施設入所するという方もいらっしゃる。そのような方々にも『住み慣れたお家でゆっくり過ごしたい』というニーズに応えることができるサービスだと思っています。

これからも地域の方々のニーズに少しでも多く対応でき、少しでも長く在宅生活が継続できる手助けができるようケアを行っていきます。

訪問介護管理者 中村晋平

年末年始の診療 ～仕事納めは12/28、仕事始めは1/4になります～

	12/28 (火)	12/29 (水)	12/30 (木)	12/31 (金)	1/1 (土)	1/2 (日)	1/3 (月)	1/4 (火)
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	○
夜間	休診	休診	休診	休診	休診	休診	休診	休診