

〈2022年1月医師体制〉		診療時間 (予約制)		午前 月～土 8:40～11:30 午後 火・水・木 14:00～16:30 夜間 月・水・木・金 18:00～20:00		川口市西青木 5-1-40 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	山田 歩美	新津 望	井上さやか	山田 歩美 (第1) 今関 貴子 (第2)
	2 診	杵渕 広志	吉原 芳江	吉原 芳江	齋藤利比古	山田 歩美	内科医師 (第3) 川島志布子 (第4)
	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)	楠田 待子 (第5)
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		杵渕 広志	吉原 芳江	山田/久志本 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	9:36	12:10	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)

1月17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)

『みんなの食堂 flat(ふらっと)』

無料食材配布会 1月17日(土)13:00～15:00

さいわい診療所 住所：川口市西青木 5-1-40 (1月より新しいさいわい診療所で行います)

お申し込み・お問い合わせ

電話：080-6895-4533

メール：minnano.syokudou.flat@gmail.com



さいわい だより




医療生協さいたま
さいわい診療所
 内 科
 川口市西青木 5-1-40
 TEL 048-251-6002
 FAX 048-251-6109
<http://saiwai-cl.jp/>
 所長 山田 歩美


 さいわい HP

あけましておめでとうございます

昨年8月から新所長として赴任し、初めてさいわい診療所で新年を迎えることになりました。皆さんにとってどんな一年だったでしょうか。私は怒涛の半年間でした。

昨年8月はコロナの第5波で大変な事態となりました。診療所でも毎日何人もの患者さんが陽性者となり、自宅療養を余儀なくされることとなりました。1週間過ぎても38度以上の発熱が続く、体内の酸素量が低下しても入院ができずに、診療所へ助けを求める患者さんが相次ぎました。そして、医療機関で発熱者が受け入れてもらえず、発熱外来を求めて診療所の電話が鳴り止みませんでした。

職員一同、未曾有の災害に対して、必死で対応しました。しかし、診療所の機能やキャパシティの問題もあり、全ての患者さんの要望に応えられなかったという悔しい気持ちもありました。また、新型コロナウイルスのワクチンやインフルエンザワクチンなど、かかりつけの患者さんなのに診療所で接種することができなかった方が多くいらっしゃいました。大変ご迷惑をおかけしました。

さらに、このコロナ禍で日本の医療の脆弱性が露呈したと思います。保健所数がこの30年で半減していることや、医療者の絶対的な不足や過重労働の問題、ケア労働者の低賃金などです。明らかに社会保障に対して、国が投資

をしてこなかったことが今回の事態を招いています。しかし、政府はそれを認めようとはせずに、コロナを理由に憲法改悪を進めようとしています。決してそれを許してはならないという決意を新たにします。

さて、さいわい診療所は1月4日から西青木に移転します。ケアセンターがやきと一体となり、新しい事業も始まります。この地域で安心して暮らせるように、病いになっても、介護が必要になっても支援できる体制を整えていきたいと思っています。

そして、地域交流スペース「虹のテラス」は、組合員さん、地域の皆さんが主体となって、誰でも気軽に立ち寄れるスポットにしていきたいと思っています。

建物の1階をどのように公共的な空間として解放していくか、ということが重要だそうです。ベンチを置くだけでも、歩いている人がホッと一息つける場所になります。いろいろな世代の人が様々な形で関係性を築けるような構造を持った地域は「回復が生じやすい地域」とも言われています。新しいさいわい診療所が、地域に暮らす人にとって癒される空間になれるように、皆さんの知恵と力をぜひお貸しください。

さいわい診療所 所長

山田歩美



『皆さん検診は お済みですか？』

川口市の健康診査
人間ドック検診の実施期間は2月28日までです。

大腸がん 肺がん・結核 胃がん内視鏡 肝炎ウィルス検診も同じく2月28日までとなっています。

まだの方はお早めに予約をお入れ下さい。(請求の締め切りがありますので実際には2月中旬までです)

特定健康診査は予約当日に受診券を持参いただければ無料で受けられます。人間ドックは30歳から64歳は9,900円 65歳からは6,600円です。

がん検診は70歳以上の方は無料。大腸がん 肺がんは40歳以上500円。胃がん内視鏡は50歳以上2,000円2年に1回受けられます。ご自宅に届いている受診券(はがき)をご確認下さい。コロナ禍で検診を避ける方もいらっしゃいますががん検診は自覚症状がない早期に発見し治療に結び付けるための大切な検査です。是非お受け下さい!!

さいわい診療所は1月4日から新しく西青木に移転し診療をスタート致しました。

健診は一般診療と受付を別にし効率化を目指します。サービス向上に努める所存ですので、引き続きご利用いただきますようお願い致します。

事務 野口紀子

～皆さんからお預かりしている 増資の活用～

生活習慣病
の患者様の生
活(療養)支
援をよりリア
ルタイムで積
極的に行って
いくことを目



指し、今までは外部の検査機関にお願いしていた採血項目HbA1c値の測定が迅速に行える機械を購入しました。HbA1cは糖尿病患者さんの療養にあたり大切な指標です。検査の実施は、保険診療で医師の指示が必要です。対象となる患者様へは医師・看護師より、お声がけします。ので、よろしくお願いいたします。

今後は検査機器の充実だけではなく、看護問診・保健指導の充実も図り、糖尿病だけではなく、生活習慣病を抱える患者さんの重大疾患(心筋梗塞・脳血管疾患)予防を図れるような生活(療養)支援を行いたいと考えています。

護小規模多機能型居宅介護ケアホームかがやきが開設され、かがやきデイサービスで働いていた職員もそれぞれの事業に配属となっています。

通所リハビリテーションでは、リハビリ職員が中心になりリハビリを行い在宅での生活継続を支援していきます。ケアホームかがやきでは、住み慣れた町で最後まで暮らしたいという願いを支援していきます。新しい事業のため、皆様からのご指導などご協力をいただきながら運営していきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。

ケアホームかがやき 管理者 伊東希実枝

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。

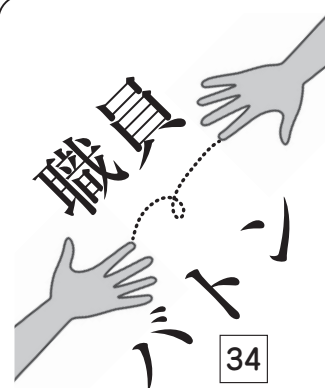
企画が中止になる事も考えられますので、参加希望の方はあらかじめご連絡ください。

※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	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)



朝の日課で筋トレをしています。

なんとなく筋力の衰えを感じ、始めてみました。

YouTubeでいろいろな筋トレ動画があるのでその日の気分で試してみたり、あきっぽい性格でもなんとか続けられています。とにかく体幹を鍛えるべく主なメニューは「プランク」「サイドクランチ」「レッグレイズ」等…。その他にも毎日のデスクワークで凝り固まった腕にきくストレッチを行っています。

★前腕にきくストレッチ★あぐらになり指先を自分の方に向けて手首まで床につける。手首が浮かないところまで腕を前方へ押し出す。手の平だけを浮かして指を伸ばす。

朝からとてもスッキリしますよ(^^)

ケアセンターかがやき 山本

職員紹介

ケアセンターきょうどうから2021/11/11に移動してまいりました、理学療法士の柏崎 祐(かしわざき ゆう)と申します。さいわい診療所移転と同時にオープンする通所リハビリテーションの準備をすすめております。ぜひ新しい建物でのリハビリを見学にいらしてください。

