

**〈2022年3月医師体制〉** 診療時間 (予約制) 午前 月～土 8:40～11:30 川口市西青木 5-1-40  
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           | 山田 歩美         | 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<br>(胃カメラ/外科) | 山田 康嗣<br>(胃カメラ) |               | 洞口 俊  | 浅沼 晃三<br>(胃カメラ)  |
| 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             | 山田/久志本<br>吉原 芳江 | 関口由希公<br>洞口 俊 | 山田 歩美 | は<br>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)

**3月19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 3月19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

2022年  
3月



**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



## 診療所周辺のまちあるきで地域の声がみえてきた ～地域の方が立ち寄れる場所づくりをめざします～

保健師という職業を聞くと保健所で働いているイメージを持たれる方が多いと思います。実は、さいわい診療所には保健師が3名在籍しています。今年度“地域をみる”力をつけ、保健師としての役割を考える機会として、地域の街歩きを行いました。

さいわい診療所の新築移転に伴い、移転先の地域のことを知るために、組合員さんと診療所の保健師で街歩きをしました。現在はインターネットが普及しているため、市の統計などからある程度の情報を得ることはできますが、実際に街を歩くことで道路の整備状況や公園の様子、人の流れなどを把握することができます。

今後さいわい診療所では小児領域への診療拡大(予定)のため、今回は今後地域で生活する子どもとその養育者について着目して街歩きを行いました。実際に街を歩くことで、乳幼児や子どもが過

すことができる児童センターや図書館が近くにないこと、習い事や学習塾が少ないなどインターネットの情報収集では分からなかったことが分かりました。

コロナ禍でなかなか実家などに頼ることもできず、子育てが孤育となりがちな状況です。今回移転に伴い、地域の方が自由に利用できる地域交流スペースが作られました。まだ地域の方への周知が十分ではないため、今後地域の方々へ案内を行っていくとともに、地域の子どもと養育者が気軽に集まり、子育ての悩みや不安などを共有できるような場所を作ることができればと思っています。



## さいわい診療所で、“新型コロナワクチン接種” できます

2月1日より新型コロナワクチン外来を再開しました。

接種券が届きましたら、ご連絡ください。

※電話予約について：午前中は受診の相談電話で回線が混み合うため、午後の連絡がスムーズです。電話予約は午後にご協力をお願いします。

※服装について：ワクチン接種を受けるときは、肩を出しやすいタンクトップなどの上に羽織り物を着用をお願いします。





## ●●●健康豆知識●●●

寒い季節も終わりを迎え、少しずつ暖かい春がやってきます。季節の変わり目は風邪を引いたり、体調を崩される方も多いと思います。そこで栄養面から腸内環境を整えて元気で風邪を引かないような体作りを目指しましょう。

腸には100種類と言われている多くの腸内細菌が済んでいます。皆さんの腸内環境は、腸内に住んでいる細菌のバランスで決まります。ただし、一人ひとり異なり食生活、生活習慣、年齢によって異なります。

腸内環境が崩れると、便秘、下痢などのお腹の調子が悪くなります。また腸には体を病原菌やウイルスから守る免疫システムがあります。腸を守るために善玉菌を増やしましょう！

◎バナナ入りヨーグルト…ヨーグルトにバナナを入れることにより、善玉菌の餌となる食物繊維、オリゴ糖が効率よく取れて、腸に優しいメニューになっています。個人差ありますので、栄養士さんと相談をできる栄養相談などを活用して自分の身体を守っていきましょう！

事務 廣島



2年前の9月下旬、「野良猫の赤ちゃんを保護したけど、貰ってくれる人いませんか？」と声を掛けられ、写真を見せてもらい即決。その日の夜に自宅にきました。子猫が到着するまで子供たちは落ち着かず、玄関前でウロウロしていました。子猫を受け取



ると、とても小さく生後3週間くらい。恐る恐る抱きかかえ、子猫も環境の変化に震えていました。今は1歳半になり自由気ままな生活を送り、障子はビリビリに破れるほど元気に育っています。昨年2月にペットショップで売られていた生後8か月のボメラニアンを即決！猫と犬どちらも飼っていてとても賑やかです。

ケアホームかがやき 伊東 希実枝



## ケアセンター かがやきの扉

### 居宅介護

ケアセンターかがやきのケアマネジャーは、定期的に学習会を行っています。最近では、もしばなゲームを職員間で行いました。もしばなゲームというのは自分自身

が余命6か月になった時、「自分にとって何が大切か。大切にないか。」を考え、それをみんなで話し合い価値観を共有するゲームです。この学びを通じて職員からは「今の自分はこういう価値観を大切にしているんだ。」や「価値観は人それぞれであり視野が広がった。」など話が聞かれました。今後も私たちは利用者様のこれまでの人生観をアセスメントし多面的な視点で支援できるよう学び続けていきます。

## 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水曜日   | 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月曜日     | 午後 | たまり場               | ねこさんち(元郷1丁目) |

## 緊急時案内

☆埼玉県救急電話相談 #7119

もしくは 048-824-4199

☆小児救急電話相談 #8000

もしくは 048-833-7911

☆川口市新型コロナウイルス

感染症相談窓口 050-3614-4454

月曜〜土曜 8:30〜17:15

☆埼玉県 PCR 検査等無料化事業

0570-200-607 9時〜22時

さいわい診療所・CC かがやき  
オレンジ  
カフェ (認知症)

2022.3.11 (金)  
14:00〜16:00 開催!

認知症のことで心配な方、お困りの方、一緒にお話してみませんか？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：川口市西青木 5-1-40

参加費：100円

主催：さいわい診療所

ケアセンターかがやき

次回予告!!  
2022.4.8 (金)  
14:00〜16:00  
(予定)

〈お申し込み・お問い合わせ〉  
ご参加頂ける方は、3月4日 (金) までに TEL048-251-6002 (岩隈 または坂平) 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。

