



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



さいわい診療所に 着任しました

(左から)

埼玉西協同病院から異動してきました。新築移転した新しい場所で組合員の皆さまと一緒に生協活動に取り組んで参ります。どうぞよろしくお願い致します。

まちづくりコーディネーター 山内

埼玉協同病院から異動してきました山田です。私は、山形先生が所長先生だった時に、数年さいわい診療所で勤務をしていました。数ある診療所の中で、再びこちらへ来られたことは、何かの縁と思っています。どうぞこれからもよろしくお願い致します。

薬剤師 山田

埼玉協同病院から来ました看護師の清水紀美です。埼玉協同病院では救急車の受け入れや、内視鏡の介助についていました。今までの仕事の内容がまったく異なるため、戸惑うこともあります。地域の方々に寄り添える看護が提供できるよう頑張ります。よろしくお願い致します。

看護師 清水

協同病院から参りました、薬剤師の早崎と申します。協同では主に入院患者様の急性期薬物治療に関わらせて頂きました。病院と診療所では雰囲気

が大きく異なりますが、早く馴染めるよう頑張ります。お薬のことで困ったことがありましたらお気軽にご相談下さい。

薬剤師 早崎

かすかべ生協診療所より異動してまいりました。新しくなったさいわい診療所で、新たな気持ちで仕事をスタートさせていきたいと思ひます。ぜひ、見かけた方はお声かけ下さい。宜しくお願ひ致します。

医事課 林

協同病院からきました診療放射線技師の亀山です。放射線および超音波検査をさせていただきます。協同病院とは違い出来る検査は限られていますが、その範囲で発見できる病変は見逃さないように検査させていただきます。これからよろしくお願ひします。

放射線科 亀山

埼玉協同病院より異動してきました。作業療法士の松浦千尋です。介護分野でリハビリさせていただくのは初めての経験で至らない点もあるかと思ひますが精一杯頑張ります！

(一番上) **作業療法士 松浦**

〈2022年6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	稲村 充則	新津 望	井上さやか	山田 歩美 (第1) 今関 貴子 (第2)
	2診	内科医師	吉原 芳江	吉原 芳江	齋藤利比古	山田 歩美	内科医師 (第3,第4) 楠田 待子 (第1~5)
	3診		揚野 佳太		吉本 尚史	葛原 真樹子 (小児・健診)	
	胃カメラ	小野 聡(外科)	山田 康嗣			浅沼 晃三	
午後		山田 康嗣	久志本舞衣子	山田 歩美 陣内真理子			
夜間	川上 浩平		高橋 央	住吉 立	八田 朋子	内科医師が交替で 診察しています。 □ は 女性医師です。	
往診	内科医師	揚野 佳太 吉原 芳江	久志本舞衣子 吉原 芳江	陣内真理子 吉本 尚史	山田 歩美		
栄養相談		午前のみ	午前のみ	午前のみ	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で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。

★9:36 発の便は正面玄関に到着します。

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)

6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!!

フードドライブへのご協力の他、外来待合・デイケア・看護小規模多機能型施設での活躍の場もあります。フードドライブ(食材の寄付)は食材の仕分け、整理、袋詰め、配布です。(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)

外来は待合での案内やお手伝い、デイケア・看多機は利用者さんへのお茶出しや洗髪後のドライヤー

などです。(性別・年齢・経験の有無不問)(※ボランティア学校への参加をお願いしています)

問合せ先:さいわい診療所 浜平 048-251-8578

『みんなの食堂 flat(ふらっと)』

無料食材配布会 6月18日(土) 13:00～15:00

さいわい診療所 住所:川口市西青木 5-1-40

お申し込み・お問い合わせ 電話:080-6895-4533

メール:minnano.syokudou.flat@gmail.com

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

まちづくりコーディネーター 山内

TEL 070 (2154) 7362

※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	午前	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)

さいわい診療所・CCかがやき

オレンジ カフェ (認知症)

2022.6.10 (金) 開催!
14:00～16:00

認知症のことで心配な方、お困りの方、一緒にお話ししてみませんか？どなたでも参加できます。お待ちしております。

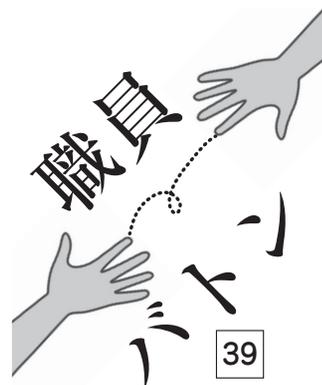
主な内容：・脳トレ体操・おしゃべり

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

〈お申し込み・お問合せ〉
ご参加頂ける方は、6月7日(火)までに TEL048-251-6002 (山内) までご連絡ください。

次回予告!!

2022.7.8(金)
14:00～16:00
(予定)



私は大学が新潟市だったので、地方とはいえ「意外と車がなくても生活できる」くらいには発展しているため、通学、買い物、バイトなどだいたい徒歩や自転車でなんとか

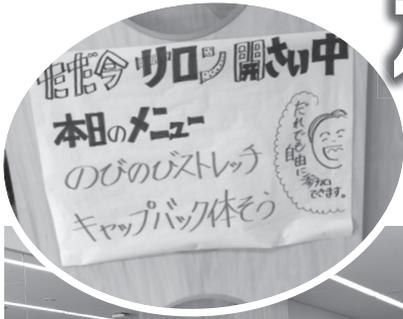
なっていました。それ故に車を所有せず、見事にペーパードライバーとなってしまいました。

先日実家に帰省した際に数年ぶりに車を運転しましたが、まっすぐな道でもドキドキするし駐車はバックではなく前から突っ込むようなレベルです。いつか自分の車は買いたいですが、その際はまた教習も受けようかと思っています(笑)

医師 揚野

※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。

ボランティアサロン 始めました



4月より診療所1階「虹のテラス」でボランティアサロンを開始しました。「のびのびストレッチ」「キャップバック体操」などを行っています。どなたでもご参加できますので、診療の待ち時間の合間に体を動かしたい方、誰かとおしゃべりをしたい方はお気軽にお立ち寄りください。お待ちしております。

日時：毎月第2・4火曜日 10:00～

場所：診療所1階 虹のテラス

問い合わせ

さいわい診療所

まちづくりコーディネーター 山内

TEL 048-251-8502

●●●健康豆知識●●●

フレイルは老年医学の用語ですが、英語の「Frailty」が語源で、「虚弱」や「老衰」、「脆弱」などを意味します。フレイルの基準には様々なものがありますが、Friedが提唱した以下のものが採用されていることが多いようです。

1. 体重減少がある

意図しない年間4.5kgまたは5%以上の体重減少

2. 疲れやすい

何をするのも面倒だと、週に3～4日以上感じる

3. 歩行速度の低下

4. 握力の低下

5. 身体活動量の低下

これらのうち3つ以上揃うとフレイル、2つ以下に該当するとプレフレイル（フレイルの前段階）とされます。これら5つの兆候は互いに関連しあって「フレイルサイクル」という悪循環を形成し、健康寿命を奪っていきます。

フレイルの状態になると、死亡率の上昇や身体機能の低下が起きたり、何らかの病気にかかりやすくなったりと、ストレスに弱い状態になります。フレイルを予防するためには栄養、運動、社会参加の3本柱がとても重要とされています。

ケアセンター かがやきの扉

住み慣れた家で療養される利用者様やご家族の目線に立って、安心感を得られる看護をしていきたいです。笑顔と元気で頑張ります！

看護師 山内 瞳



訪問分野は初めてになりますが、ご利用様の希望に沿ったサービスが提供できるよう頑張りたいと思います。よろしくお願いいたします。

作業療法士 和久津 佳美

