

〈2022年9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	山田 歩美	山田 歩美 (第1) 今関 貴子 (第2)
	2 診	内科医師	崔 元吉	吉原 芳江	齋藤利比古	井上さやか	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	葛原真樹子	
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。
往診		内科医師	揚野 佳太 崔 元吉	久志本舞衣子 吉原 芳江	陣内真理子 吉本 尚史	山田 歩美	□ は 女性医師です。
栄養相談			午前のみ		午前のみ	午前のみ	
保健指導			○		○	○	

※9月20日(火)山田歩美医師 休診になります(代診あり)
 ※9月22日(木)山田歩美医師 休診になります(代診なし)
 ※9月29日(木)吉本尚史医師 休診になります(代診なし)
 ※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。
 ※通所リハビリテーション見学、随時受付中。お気軽にお問い合わせください。

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

- ・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

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

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)

9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(川口市議員)

みんなの食堂 flat (ふらっと)

無料食材配布会

9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

お申し込み・お問い合わせ
 電話：080-6895-4533
 メール：minnano.syokudou.flat@gmail.com

たいじょうほうしん 帯状疱疹とワクチンの話

	水痘ワクチン (生ワクチン)	シングリックス (不活化ワクチン)
特徴	従来からあり、赤ちゃんにも使用するワクチンです。副作用が少ないため、当院ではこちらを推奨しています。	2020年1月に販売された新薬です。免疫抑制剤などを飲んでいる方にお勧めです。
効果	発症予防 50%	発症予防 50歳以上 97% 70歳以上 90%
帯状疱疹後神経痛	30% 軽減	88%軽減
摂取回数	1回	2ヶ月間隔で2回
価格	8,000円	20,500円×2回＝41,000円
主な副作用	50% 注射部位の発赤、かゆみ、腫れ、痛み 4% 発疹、だるさ	82% 注射部位の痛み、腫れ 66% だるさ、悪心、嘔吐、下痢、頭痛、筋肉痛、発熱、めまい
効果持続期間	約5年	10年以上

※価格は組合員価格です。 参考：国立感染症研究所

ご家庭に余っている食品を 寄付してください



さいわい診療所では食料品を集め、困っている方へお預かりした食料品をお渡しする「フードドライブ」の活動を行っております。皆さまのご家庭にある頂き物などで余っている食料品等がありましたら、ご提供頂けませんか？ご協力をよろしくお願い致します。

寄付頂きたい食料品

- ・缶詰などの保存食品 ・レトルト食品 ・カップめん・やきそばなど ・お米
- ・栄養補助食品（カロリーメイトなど） ・調味料（味噌・砂糖・塩・醤油・油など）
- ・菓子・飲料など

ご注意頂きたいこと

- ①賞味期限が明記され、かつ期限が2カ月以上あるもの
- ②常温で保存が可能なもの（なまものや冷蔵保存が必要なものはご遠慮ください）
- ③未開封であるもの

食品提供先・連絡先 さいわい診療所 まちづくりコーディネーター 山内 070-2154-7362

通所リハビリのコーナー

マシン紹介③

リカンベントバイク

自転車のようにペダルを漕ぎます。腰や膝の関節への負担が少ないので、効果的な有酸素運動が可能です。背もたれがあるため、座り姿勢に不安のある方も安全に使用できます。

●期待できる効果

- ・生活習慣病の予防 ・認知機能の低下の予防
- ・脂肪燃焼による肥満の改善
- ・心肺機能の強化 ・下肢筋力強化
- ・自律神経を整える、血行促進など

●使ってほしい方

- ・整形外科疾患により歩行時に痛みがある方。
- ・脳血管疾患により歩行が困難になっている方。
- ・血圧が下がりやすい方。
- ・体力低下により転倒リスクが高い方。

さいわい診療所通所リハビリテーションは、さいわい診療所2階です。見学大歓迎です。診察の待ち時間など、気軽にお越しください。見学の送迎もいたします。

電話番号（直通）048-251-0350

（担当：柏崎、北嶋）



ケアセンター かがやきの扉

ケアホームかがやきでは、四季折々の行事を大切にしています。6月下旬、梅と砂糖を漬け込み、できあがった梅ジュースをみなさんで楽しみました。感染対策を取りながら、工夫を重ねて、楽しんで過ごしていただけるようにがんばっています。

見学はいつでもお待ちしております。お気軽にお電話ください。



医事課よりご協力をお願い

日頃よりさいわい診療所をご利用頂きありがとうございます。

現在、診療所への発熱外来やワクチン予約のお問い合わせが多く、電話が繋がりにくく、ご迷惑おかけしております。

比較的、午後の時間帯はつながりやすくなっておりますので、**予約変更、予約確認等は午後のお時間**にお願い致します。夜間診療時間帯での予約変更、新規予約等はお受けできない場合がございますので、日中の連絡をお願い致します。

また、健康診断のご予約は電話番号が異なります。ご了承下さい。

●●● 健康豆知識 ●●●

暑い日が続いているため、冷たい飲物を飲むことが多いと思います。普段身近にある飲物はスティックシュガー何本分のカロリーがあると思いますか。

- ①スポーツドリンクはスティックシュガー 10 本分
- ②コーラはスティックシュガー 18 本分
- ③フルーツフレーバーの水は
スティックシュガー 7.9 本分
- ④加糖缶コーヒーはスティックシュガー 5 本分

自分でコーヒー等にスティックシュガーを入れるときは数本しか使わないのに、買う飲物にはたくさんのスティックシュガーが入っていることが分かります。飲物を選ぶときにカロリー表示を見てみて、買う物を選ぶようにすると上手にカロリー削減をできると思います。

医療生協さいたま合併 30 周年記念事業

チャリティーウォークイベント

南部 Cブロック 最新鋭ときどきレトロ 川口の魅力盛りだくさんコース

- 日時** **10月23日（日）**
10：00 キュボ・ラ広場集合
10：15 スタート
- コース** JR 川口駅東口 キュボ・ラ広場～川口神社～鎌倉橋の碑～文化財センター
- 参加費** **300 円**
（国連 WFP へ寄付します）

ゴール後、歩いた歩数を取りまとめ、歩数を募金金額に換算し医療生協さいたまから国連 WFP 協会に寄付をします。

※国連 WFP 協会とは「飢餓と貧困をなくすことを使命とする国連唯一の食料支援機関」です。

さいわい診療所、ケアセンターかがやき移転新築まつり

わいわいまつり

- 日時** **11月13日（日）**
10：00～13：00
- 場所** さいわい診療所
ケアセンターかがやき
- 内容** 健康チェック、体験コーナー、
販売コーナー 予定

※詳細はさいわいだより 10 月号でお知らせ致します。

さいわい診療所・CC かがやき

**オレンジ
カフェ**（認知症）

次回予告 !!
2022.10.14(金)
14:00～16:00
(予定)

2022.9.9（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・お問い合わせ〉
ご参加頂ける方は、TEL
070-2154-7362（山内）
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。