

〈2022年11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 (第1)
	2 診	内科医師	崔 元吉	吉原 芳江	齋藤利比古	今関 貴子 (第2)
	3 診		揚野 佳太		吉本 尚史	内科医師(第3,第4)
	胃カメラ	小野 聡(外科)	山田 康嗣			楠田 待子 (第5)
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		○		○	○	

※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
 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。
 ★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)
11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!!

外来待合での案内やお手伝い、デイケア・看多機
 では利用者さんへのお茶出しや洗髪後のドライヤー
 などして下さるボランティアさんを募集していま
 す。

性別・年齢・経験の有無は問いません。ボランティ
 ア活動に興味のある方はぜひ、ご連絡下さい。

問合先：さいわい診療所 山内 070-2154-7362

『みんなの食堂 flat(ふらっと)』

無料食材配布会 11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
 一緒に活動して頂けるボランティアさんも募集中です



さいわい だより

2022年
11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

2022年度 生協強化月間 折り返し!

10月1日からスタートした生
 協強化月間も折り返しに入りまし
 た。先月から引き続き、県内各地
 で私たちの活動を地域に広く知ら
 せるため、さまざまな活動が行な
 われています。地区ウォークイ
 ベントをはじめ、今月はさいわい診
 療所・ケアセンターかがやき移転
 新築を記念した「わいわいまつり」
 が開催されます。

また、全県イベントとして大宮
 第二公園で「SDGs トレジャー
 ハントウォーク&健康フェスタ」
 も開催されます(詳細は中面でご
 案内しています)。

その他、「埼玉まるごとヘルス
 チャレンジ2022」や「SDGs
 フォトアワード in 埼玉」などの
 企画も行っております。

ぜひ、この月間中に医療生協さ
 いたまのさまざまな活動にご参加
 頂き、私たちの組織を大きくする
 ために「加入・増資」のご協力を
 お願い致します。

30th
医療生協さいたま

**さいわい診療所・ケアセンターかがやき
移転新築記念まつり**

11月13日(日)
午前10:00～午後1:00

会場
さいわい診療所
ケアセンターかがやき
(川口市西青木5-1-40)

JR「西川口駅」東口より徒歩約15分です



※駐車場も会場として使用するため、当日は
 駐車場のご用意はありません。申し訳ありま
 せんが、公共交通機関をご利用頂くか、近隣
 のコインパーキングをご利用頂きますようお
 願い致します。

わいわいまつり 企画案内
 体験・参加型の企画を用意しています。
 お気軽にお越しください。
 ご参加お待ちしております。

**事業所見学・
体験コーナー**
 2階リハビリマシン体験
 ケアホームかがやき施設見学

販売コーナー
 支部の手づくり小物
 新鮮お野菜、お赤飯、
 饅頭などの軽食

**福祉用具・介護用
食品の紹介**
 メーカー・業者によるデモ
 ストレーション、試食(予定)
 など

**健康チェック
コーナー**
 握力、骨密度の測定実施
 あなたの骨量は?

**医療・介護相談
コーナー**
 医療・介護でお困りの事なら
 何でもご相談ください

**支部活動の紹介・
体験コーナー**
 絵がみやり絵、編物な
 ど支部の活動を紹介。
 一緒にやってみませんか?

主催：さいわい診療所・ケアセンターかがやき わいわいまつり実行委員会
 お問い合わせ ☎070-2154-7362(担当:山内)

医療生協さいたま 合併30周年記念イベント

医療生協さいたま合併 30 周年を記念してイベントを開催します。
お誘いあわせの上、ぜひご参加下さい。お待ちしております。

SDGsトレジャーハントウォーク & 健康フェスタ

日時 / **11月27日(日) 10時スタート** ※小雨決行

会場 / **大宮第二公園** (駐車場あり) ※大宮駅東口から送迎バスが出ます

参加費 / **高校生以上500円 小中学生200円 未就学児無料**

●健康フェスタのみの参加は無料 ●参加費の一部を WFP に寄付します

SDGsトレジャーハントウォーク

SDGs を学びながら宝の地図に書かれたストーリーを読み解き、その主人公になって宝物を探します。体験型のウォーキングです。

健康フェスタ

健康チェック、フリーマーケット、子どもコーナー(ゲームや救急車試乗体験)等、みんなが楽しめる企画を用意しています。

お問い合わせ：さいわい診療所 まちづくりコーディネーター 山内 070-2154-7362

お悔やみ訪問をして

約1年の介護をされたご家族にお悔やみ訪問をしました。

ご利用者様の体調は徐々に悪化していましたが、亡くなる前の数日は急激な状態変化であったため、ご家族が動揺されているのを感じていました。それでも医療関係者に気丈に振る舞っており、精神面を心配していました。

お亡くなりになってから1ヵ月経過されていたこともあり、訪問時は笑顔で迎え入れて下さいました。ご家族は「なんだかんだ早かったような気がします。大変でしたけど(自宅で看取ることができて)良かったと思います」「まだ本人がいるような感じがして、毎日仏壇に手を合わせています」と話していました。お悔やみ訪問をすることで、その後のご家族の生活や精神面に少し触れることができ、訪問中の関わりがどうであったかを再度私達も認識することができると感じました。

ケアセンターかがやき訪問看護 青木 奈美

ケアセンター かがやきの扉

ヤングケアラー・ダブルケアラー

少子高齢化が進む日本では、高齢者人口の増加・女性の晩婚化など様々な要因によって、18歳未満の子供が親や祖父母を介護しているヤングケアラーや育児と介護を同時に担うダブルケアラーが増えてきています。こういった人たちは心身ともにかなりストレスを感じ疲弊している場合が多く、「他者に知られたくない。」やどこに相談したらよいかかわからず発信できないケースがみられます。

私たちケアマネジャーは全体を把握する専門職としてこういった問題に対しアンテナを高くし、各専門機関へつなぎ介護者の若い世代の負担を減らせるようサービスの調整を行っていきたいと考えます。

ケアセンターかがやき 居宅介護

通所リハビリのコーナー

マシン紹介⑤ レッグプレス

お尻から太ももにかけて下半身の筋肉を総合的に鍛えることができる種目です。



●鍛えられる主な筋肉

- ・大臀筋 お尻の筋肉。太ももの筋肉と連動して歩く動作に欠かせない筋肉です。
- ・大腿四頭筋 太もも前面の人体で最も大きな筋肉。日常の動作に欠かせない筋肉であるほか、この筋肉が弱くなると膝を負傷しやすくなります。
- ・ハムストリングス 太もも後面の筋肉。大腿二頭筋、半膜様筋、半腱様筋の総称。
- ・内転筋群 太もも内側の複数の小さな筋肉で構成されます。
- ・下腿三頭筋 ふくらはぎの筋肉。蹴り出しやバランス制御に働きます。

●期待できる効果

- ・立つ、座る、歩くなどの基本動作が安定します。
- ・基礎代謝が上がり、ダイエット効果も見込めます。

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。

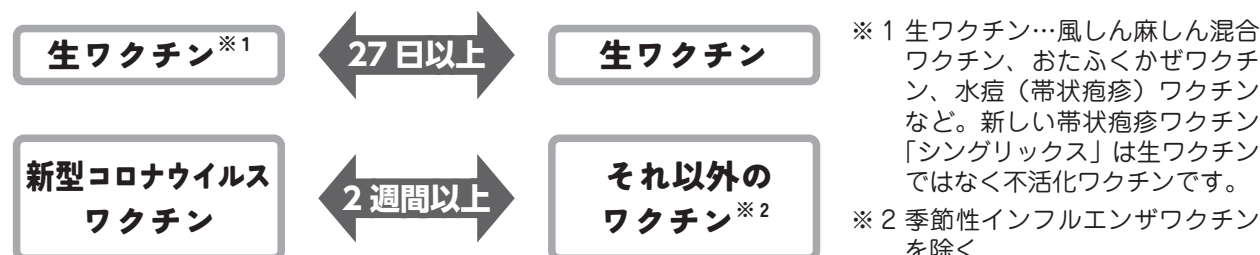
★ご家庭で眠っている健康器具、処分にお困りのリハビリ器具等がございましたらご連絡いただきましたら引き取りに伺わせていただきます。

電話番号(直通) 048-251-0350

(担当: 柏崎、北嶋)

健康豆知識 ワクチンの接種間隔について

令和2年10月から異なる種類のワクチンを接種する際の接種間隔のルールについて変更がありました。令和4年10月現在、接種間隔に制限があるのは下記のみになります。



Q インフルエンザワクチンとコロナワクチンの同時接種が可能と聞きました。同時に接種しても問題はありませんか?

A 令和4年7月、厚生労働省より両者の同時接種が可能と発表されました。しかし、いずれのワクチンも接種後数日間は副反応が現れる可能性があるため、当診療所では同時接種を行っていません。

Q 新型コロナウイルス感染症罹患後、ワクチンはいつから打ってよいですか?

A とくに制限はありません。治療内容に関わらず、体調が回復していれば接種を受けて頂くことができます。ただし、前回のワクチン接種からまもなく感染した場合、たとえ体調が回復していたとしてもメーカーごとに定められた期間を過ぎてから接種して下さい。

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!!
2022.12.9(金)
14:00~16:00
(予定)

2022.11.11(金) 開催!
14:00~16:00

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 虹のテラス
参加費: 無料
主催: さいわい診療所 ケアセンターかがやき
お申込み・お問い合わせ: 担当 山内 (070-2154-7362)

※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。