

<2023年3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	張 宇	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	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。 □ は 女性医師です。
	往診	内科医師	揚野 佳太 崔 元吉	久志本舞衣子 久保田紗英	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。
※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			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。
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	

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（川口市会議員）

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・デイクケア・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、デイクケア・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）
問い合わせ先：
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 3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

さいわい
だより

2023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

30th
医療生協さいたま

医療生協さいたま
合併30周年記念増資
ラストチャンス
月間

キャンペーン期間 3/1（水）～31（金）
増資にご協力いただいた方に
「ココロシール×2」をプレゼント！
2022年度は、医療生協さいたま合併30周年。
「新しい広がりやつながり」がたくさん生まれました。
このつながりをもっと大きく強くしていくため、
最後の1ヵ月、医療生協をさらに広げましょう！
ご協力 お願いします

年度末増資の
お願い

いつも増資・出資金のご協力ありがとうございます。出資金は新規事業や医療機器の入れ替えなどに銀行からの借入を減らすこと、ひいては利息を押さえることに役立っています。今年度も多くの方から出資金をお寄せいただいています。

今年度は医療生協さいたま合併30周年の節目の年であり、新築移転後から初めて年度を通した一年間になります。しかし、今年度の目標にはあと一歩届いていないのが現状です。昨年、移転に伴い、医療機器、など多数買い換えました。今年度は機器更新をしていますが、来年度は胃カメラの機器更新を予定しています。医療機器は更新していかななくてはけません。皆様からの出資金はこれらの購入に活かされています。さいわい診療所の目標を達成することで医療機器やリハビリマシーンが購入でき、医療整備をすすめて、より良いサービス提供させて頂く形でお返しすることが出来ます。

昨今の物価上昇が家計を圧迫していることとは思いますが、わたしたち医療生協は組合員あっての組織であり、皆様の出資金により支えられています。コロナ禍での苦しい状況下でのお願いとなつてしまい大変申し訳ありませんが、今年度最後の皆様からのご協力を是非ともお願いします。

さいわい診療所では 訪問診療を行っています

「訪問診療とはどんなもの?」「今日だけ家に来てくれるの?」などと分からないこともあるかと思うので、訪問診療の内容を伝えさせてもらいたいと思います。

ケアマネジャーや訪問看護師・かかりつけ薬局などと連携をとりながら、患者様と家族が安心して、自宅での療養生活を送れるよう、みんなで支えていこうと思っています。

訪問診療について話を聞いてみたい・相談をしたいなどありましたら、職員へ気軽にお声かけください。

●訪問診療とはどんなもの?

病気やお体が動きづらくなり、外来通院が難しくなった患者様のご自宅へ、診療所の医師と看護師が訪問し診察を行います。

●回数

病気や年齢での区別なく、皆様月2回ご自宅へ伺わせてもらいます。

●今日だけ来てもらえるの?

今日だけの診察は行っていません。事前に訪問診療の契約をさせていただきます。その後訪問診療が開始します。

●薬は?

処方箋を診察時に持って行きます。家族などが処方箋を薬局に持って行きお薬へ交換する、または薬局に自宅まで来てもらう必要があります。

通所リハビリのコーナー

当通所リハビリは、マシン、体操などの運動プログラムが中心となりますが、個別の必要性に応じて、また運動の合間に手作業や脳トレなども提供しています。

◎例

点つなぎ 間違い探し 100マス計算
スクラッチアート 塗り絵 折り紙
箸訓練 粘土 など…

◎目的

通所リハビリテーションで人気のアクティビティに、点つなぎやスクラッチアートがあります。どちらも注意深く線を描いていくと絵柄が見えてきたり、きれいな柄が出現するという共通点がありますが、これらは以下のような訓練になります。
・観察力 ・注意力 ・手指の巧緻性 ・運筆力
・目と手の協応 ・図形感覚 など
通所されるたびに少しずつ取り組んで、だんだん完成させるのを楽しみにされている方もいらっしゃいます。

プログラム紹介

手作業 脳トレ

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。月曜日～金曜日（午前・午後）、土曜日（午前）、2時間程度のプログラムです。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（診療所からおおむね3km範囲内）。※ご利用には介護保険の「要介護」または「要支援」の認定が必要です。

★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ければ活用させていただきます。

電話番号（直通）048-251-0350
（担当：柏崎、北嶋）



健康豆知識 ラジオ体操の効果

ラジオ体操は、「有酸素運動」と「ストレッチ」の要素を兼ね備えた、運動法です。ラジオ体操第1を通して行なった場合の運動としての強度は、なんと速歩に相当するほどのもの。座っているときの3～4倍のエネルギーを消費します。朝起きてから行えば、心身がスッキリ目覚めることで自律神経も整い、代謝もアップします。その結果、その後の通勤などの運動効果もよりアップすることに。ダイエットにもうれしい効果をもたらしてくれるのです。

ラジオ体操の効果を得るには、漫然と流れるように行うのではなく、リズムに乗って大きく伸びやかに動くことが重要。それにより、筋肉や関節のストレッチ効果が期待できます。ムチのようにしなやかで、リズムカルな動きを意識して行いましょう。

音楽に合わせた正確な動きを心がけることで、認知症予防も期待できます。また、ラジオ体操にかかわらず、運動は習慣化することが大切。その点でも、毎朝決まった時間に行うラジオ体操は、起床時間な

どの生活リズムも整うことから、健康な体を手に入れることができるのです。

ラジオ体操の放送時間と生活リズムが合わない人は、インターネットでの動画再生もおすすめ。昔はすべて覚えていた動き方を忘れてしまった方も、動画を見ながら正しく運動することができますよ。わたしたち職員も毎朝就業前に実施しています。

ケアセンター かがやきの扉



本年1月11日 ケアセンターかがやきにおおみやケアセンターから異動しましたケアマネジャーの石川久枝です。どうぞ、よろしくお願いいたします。早く、かがやき周辺の地理や様々な社会資源を学びみなさまに情報提供ができ“笑顔で暮らせる地域”を実現できるようかがやきの一員として微力ながら努めていきたいと思っています。

地域デビューしませんか

組合員活動推進員募集

活動内容 医療生協さいたまの組合員活動の推進

活動時間・期間 月に50時間程度（目安）※1年ごとに更新

活動費 月額4万円（交通費、別途支給）

募集人数 1名（川口市内にお住まいの方）

選考方法 ①書類選考 ②面接

詳細についてのお問い合わせは
さいわい診療所 山内 070-2154-7362
までお願い致します。

通所リハビリ送迎 ドライバー 募集中



わたしたちと一緒に働きませんか? 未経験の方も歓迎です。まずはお気軽にご連絡ください。

仕事内容
通所リハビリの利用者様の午前・午後の送迎

勤務時間
8:30～17:00の間
（勤務日・時間等は応相談）

使用車種
ハイエース

担当：浜平
(048-251-8578) まで