

〈2023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	山田 歩美	山田 歩美 (第1) 久保田紗英 (第1)
	2診	久保田紗英	崔 元吉	張 宇	齋藤利比古	松原 知穂	今関 真子 (第2) 内科医師(第3, 第4)
	3診		揚野 佳太	久保田紗英	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 (小児・健診)		
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	山田 歩美	揚野 佳太 崔 元吉 久保田紗英	久志本舞衣子 久保田紗英	陣内真理子 久保田紗英	松原 知穂		
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。
※6/28(水)夜間 高橋医師 診察は休診となります。

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
さいわい発～協同病院行	9:35 12:10 15:25	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。
協同病院発～さいわい行	8:40 11:50 15:00	★送迎バス発着所はすべて駐車場側になりました。

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17日(土) 14:00～15:00(予定) 相談受付前日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、お気軽にご相談ください。事前予約となります。
相談者 松本幸恵氏(川口市会議員) 相談予約電話 048-251-8578

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)
ボランティア申込み受付・相談先:
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 6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



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

初夏の ココロンキャンペーン開催中

日ごろ、医療生協の活動にご理解・ご協力頂き、ありがとうございます。現在、医療生協さいたまでは初夏のココロンキャンペーンを開催中です。この期間中に2000円以上の加入・増資をして頂いた方にプチプレゼントをご用意しております。また、併せて銀行又は郵便局からの口座自動引き落としもお勧めいたします。ぜひ、この機会に口座自動引き落としの活用、増資をお願い致します。

皆さまからお預かりした出資金は医療機器や施設の更新などに使わせて頂いております。出資金は会費や寄付などとは異なり、わたしたちの事業を行うための大事な資本金の一部となっております。また、地域ではストレッチや体操など健康づくりのひろばや手芸、折り紙、囲碁、新聞ちぎり絵など、つどいの広場が開かれています。こうした活動が豊かに行われているのも、皆さまの出資によって支えられているおかげです。ぜひ、地域の活動にもご参加頂き、医療生協の活動を実感して下さい。

初夏のココロン キャンペーン

期間 5月1日(月)～6月30日(金)

～ご協力いただいた方にプレゼントがあります～

※期間中でも、景品がなくなり次第終了とさせていただきます

①2,000円以上で加入・増資をした方
★プレゼント:ココロンメモ帳

②年間3,000円以上の「口座振替」の新規契約、
または3,000円以上増額をした方
★プレゼント:ココロンせっけん
または長息生活
(腹式呼吸・呼吸力等維持訓練用吹き戻し)

医療生協さいたまの健康づくりやまちづくりは、
多くの方の参加と出資金で進められています。
ぜひこの機会に、ご協力をお願いします。



通所リハビリのコーナー

筋力を高める栄養は

こんにちは。理学療法士の柏崎です。

通所リハビリを開始される方の目的は様々ですが「筋力をつけたい（維持・向上）」と思われる方は多くいらっしゃいます。さいわい診療所通所リハビリテーションではマシンを使用したり、集団体操の中にも筋力増強を目的としたプログラムを多く取り入れています。

筋肉が成長するには、運動、栄養、休養はどれも欠くことのできない要素です。オリンピック選手であっても、私たち一般人であっても、老若男女、そのしく

蛋白質の含有量の多い食品

●肉類 ●魚介類 ●卵類 ●大豆製品 ●乳製品

※蛋白質の過剰な摂取は腎臓に負担がかかるので、適切な量であることが重要です。

みは同じです。筋肉の材料となる栄養がとても重要となります。栄養が不足した状態での運動は、逆効果にもなってしまいます。

特に蛋白質、アミノ酸と糖質の摂取が重要とされています。効果的な運動（リハビリ）にするためには、空腹な状態での運動は避けること、運動（リハビリ）後にはなるべく早く蛋白質と糖質を含んだ食事をすることが推奨されています。そんなたくさん食べられない、という方は適量のサプリメントの活用も有効です。あわせて、食事後に1～2時間睡眠すると成長ホルモンの分泌が促され、筋肉の蛋白質の合成が増加するのでおすすめです。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。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。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



5月1日よりケアセンターかがやき所長として異動してきました、内田由美子と申します。地元草加にあるケアステーションかしの木で勤務してきました。草加はおせん

べい屋さんが多くあり、おせんべいを焼いている醤油の香りが街の中に漂っていたりします。美味しいおせんべい屋さんがありますので、ぜひ、足を向けてみてください。川口の地での勤務は初めてになります。これから多くを学びながら頑張っていきたいと思えます。趣味は旅行と美味しいものを食べることです。今後ともよろしく願いいたします。

看護師 出川

虹の箱の投書より

ご意見

電話が繋がらない。

お返事

ご迷惑おかけしております。電話回線を増やし、業者からの電話を直接当該部署につなげるように改善いたしました。コロナ禍では、お一人当たりの確認事項も多く通常3分程度で済んでいた確認も15分前後かかる場合がございます。コロナ以前は月20名前後だった新患（初めて当診療所受診される方）が多い時には120名を超えております。一人でも多くの方を受け入れたいと思っておりますがまだまだ十分ではありません。引き続き努力してまいります。

75歳以上医療費2割化の

配慮措置 手続きをしましょう

75歳以上の方で昨年10月から医療費窓口負担が2割になった方のうち、手続きをしておくことで外来診療の増額分が3000円を超えた場合、払い戻しがあります。配慮措置の手続きは、各市町村が窓口になっています。

「高齢者医療費の配慮措置の手続きをしたい」と申し出て手続きをしましょう。一度手続きすればその後は、手続き不要です。



川口市の後期高齢者医療制度についてのお問い合わせは

高齢者保険事業室

048-259-7653（直通）

受付時間

8時30分～17時15分
（土日・祝日・休日・年末年始を除く）

認知症について 学んでみませんか

認知症サポーター養成開催のお知らせ

7/28 金 13:30～15:30
さいわい診療所1階 虹のテラス

定員 15名（定員になり次第締め切ります）

認知症サポーターとは

認知症について正しい知識を持ち、地域の認知症の方や家族を暖かく見守る応援者です。あなたも認知症の方に対してできることを学び地域デビューしてみませんか♪

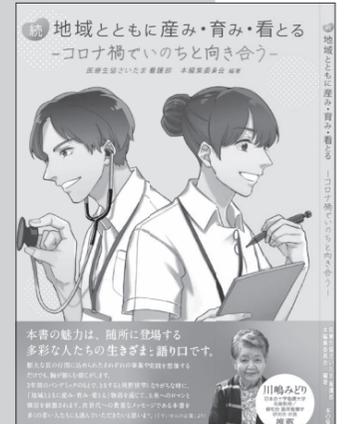
申込先

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

本が出版されています!!



医療生協さいたま看護部より、この3年の新型コロナウイルスのパンデミックのもとでの看護実践の記録として、2007年に出版した「地域とともに産み・育み・看とる」の第2弾「続 地域とともに産み・育み・看とるーコロナ禍でのちと向き合うー」がこの度発行されました。ぜひ看護職を目指す学生さんにも一読いただければ幸いです。

ご購入を希望される方は、注文書を診療所に用意しておりますのでお声かけ下さい。 看護師 岩隈