

〈2024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・金 14:00～16:30
 夜間 月・水・木 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	☺ 山田	稲村	新津	☺ 山田 ☺ (第2)久保田 (第2)今関 (第3)内科医師
	2診	☺ 揚野	☺ 久保田	☺ 揚野	齋藤	松原
	3診		☺ 揚野	陣内	☺ 揚野	☺ 葛原 ☺ (第4)揚野 第5は交代制
	胃カマ	尾形	村上			
午後		村上	☺ 久志本 陣内	☺ 山田 小田	☺ 葛原	
夜間	川上		高橋	住吉		
往診	午後	午後	午前 午後	午前 午後	午後	
栄養相談	○	○	○	○	○	
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。
 ※赤ちゃんマークのある先生は小児科もご相談ください。

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
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・要予約)

9月21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

フードドライブ食料品大募集!!

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渡す「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。

また、フードドライブ支援の利用をご希望の方も

お気軽にご相談ください。
 担当：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 9月21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



2024年
9月



医療生協さいたま
さいわい診療所
内科・小児科
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
@saiwai.70

水害への備え

さいわい診療所防災委員会では地震・風水害・大雪などの自然災害や火事・不審者による人災などの対応について話し合いをしたり、消火訓練・避難訓練などの企画運営を行っています。

昨今、増えている水害について書かせていただきます。川口市は多くの河川に囲まれています。隣接する荒川や市内を流れる芝川や新芝川だけでなく、利根川など離れた河川からも氾濫した水が流れてきます。川口市の出しているハザードマップによるとさいわい診療所付近では(72時間の総雨量を632mmと想定する最大規模の降雨による荒川の堤防の決壊等が発生した場合)3.0～5.0mの高さまでの浸水が想定されています。

では、大型の台風、記録的なゲリラ豪雨など水害をもたらす危険性がある天候の場合、どのようにすれば被害を最小限に食い止めることができるのでしょうか。(担当 臨床検査技師 大久保)

大雨が降っている場合

●河川、水路などに近づかない
 周囲から降った雨水が流れ込むことにより短時間で危険な状態になる場合があります。

●屋根など高所での作業は中止
 強風や雨で滑り、高所から落下する危険があります。

●不要不急の外出はひかえる
 大雨による冠水、強風での転倒や飛散物による被害、倒木や土砂崩れなどが発生する場合があります。また、時に落雷、竜巻などの突風、雹などを伴う場合があります。

診療所への受診は不要不急?不可欠?

災害級の大雨のまさにその時、たいていの場合は身の危険を冒してまで来院を優先する必要はありません。あらかじめ天候などの情報を集めておく、診療所までの順路に河川やアンダーパスの有無を確認するなど、ご自宅を出てから帰宅するまでの安全が確保できるかを考えて下さい。不安があるようでしたら、残薬の状況等を見て予約の変更をすることも身を守る手段だと思います。

また、診療所としても患者様、職員の安全を確保するために臨時休診としたり、診療時間を短縮することがあります。診療所のHPに載せたり、登録されている連絡先にお電話をしたりしてお知らせすることもありますので、必ず連絡の取れる連絡先を登録しておいて下さい。特に固定電話を使わなくなった場合には新しい連絡先を職員にお知らせ下さい。

ご自身や周囲の方の命を守る行動をとりましょう

市から発令される避難情報と合わせ国や県が発表する「防災気象情報」や「川の防災情報」を収集して早めの避難行動をとりましょう。また、身の危険を感じる場合には市からの避難情報を待つことなく避難することも大切です。日頃からご家族で話し合っていることも大切なことだと思います。

通所リハビリのコーナー

新しいマシンが仲間入りしました!

7月から通所リハビリに新たなマシンが仲間入りしました。もともとかすかべ診療所で使用していたものを、通所リハビリの皆様の健康のために譲り受けてきました。多少年季は入っていますがまだまだ現役で、いい仕事しています。普段の生活で歩きが足りないと感じている方や、疾患後で歩く訓練をしたいと思っていた方、長く歩く体力をつけたい方など目的はさまざまですが、さっそく人気のマシンになっています。

この電動トレッドミルは前方のバーのほか、横のひし掛けもついており、安全に歩く練習を行うことができます。速さは人それぞれだいたい1~3km/hのゆっくりペースで3~10分の時間歩かれています。トレッドミルは有酸素運動や筋力トレーニング、ストレス軽減などさまざまな効果が期待できる優れたマシンです。



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

トイレに座る

医療生協さいたまでは、生協10の基本ケアを実施しております。今回は、第3章【トイレに座る】についてお話をさせていただきます。

オムツをしない生活や、便秘にならない食事(野菜をしっかり摂るなど)をしてトイレに座って排泄することはとても大切です。加齢に伴って、女性は尿漏れが起こりやすくなったり、男性は残尿感や尿が出にくくなることもあります。そこで、次の体操をご紹介します。

尿漏れ防止運動



- ①仰向けに寝て足を少し開き膝を立てる。
- ②膝の間はこぶしをひとつ分くらい開け、体の力を抜く。
- ③肛門を締めながらも10秒くらいギュッと締めその後、30秒くらいリラックスする
※これを5~10回繰り返します。

健康豆知識

マイナ保険証の動向

- 2024年5月15日現在、7207万件がマイナ保険証登録。
- マイナンバーカード保有者のうちの78.2%にあたる。
- 医療機関でのマイナ保険証の利用率は4.6%(2024年1月)。
- 3%未満が占める医療機関の割合は50%
- 2024年12月2日で現行の保険証は廃止。1年間経過措置あり。
- 保険者が発行する「資格証明書」は5年間有効。

診療所では保険証での受付で対応させていただいております

保険証廃止に ストップを



虹のテラス 折り紙で遊ぼう



虹のテラスで毎月第1・3火曜日に「折り紙で遊ぼう」を行なっています。参加者で折り方を教え合ったり、折り紙の教本を見ながら楽しく折っています。どなたでもご参加頂けます。参加費は無料です。診療やお薬の待ち時間に一緒にしませんか?皆様の参加をお待ちしております。

開催日: 毎月第1・3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 070-2154-7362

オレンジカフェ

リニューアルオープン

10月からオレンジカフェが新たにリニューアルオープンです!「Café 虹のテラス」として毎月第2金曜日14時から開催します。介護に関する日ごろの悩みなど話ませんか?どなたでも気軽に参加して交流できる場所です。ホッと一息つける時間を一緒に過ごしましょう。

10/11(金) 14:00~15:30

場所: さいわい診療所・ケアセンターかがやき
1階 虹のテラス

企画

- 診療所2階にあるケアホームのご案内と職員・利用者のハンドベル演奏
- 健康体操(梅干し体操)と一緒に体を動かしましょう!

交流

- 職員も交えて、一緒におしゃべりをしましょう
- 専門家による健康・介護相談も承ります



申込・お問い合わせ先
さいわい診療所 組織担当 山内 (070-2154-7362)

フードドライブご協力をお願い

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ヶ月以上あるもの
- 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
TEL: 070-2154-7362

わいわいまつり 開催のおしらせ

さいわい診療所は昨年に引き続き、「わいわいまつり」を開催します。今年も小さなお子様から大人まで楽しめる企画を準備しております。詳細については今後のさいわいだよりでお知らせして参ります。皆さま、ぜひご参加下さい。

日時 11月24日(日) 9:30~13:00頃

会場: さいわい診療所・ケアセンターかがやき