

〈2024年10月医師体制〉 診療時間 (予約制) 午前 月～土 8:40～11:30 川口市西青木 5-1-40
 午後 火・水・木・金 14:00～16:30 代表電話 048-251-6002
 夜間 月・水・木 18:00～20:00 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 |
| | 2診 | ☺ 揚野 | ☺ 久保田 | ☺ 揚野 | 齋藤 | 松原 (第2)今関 (第3)内科医師 |
| | 3診 | | ☺ 揚野 | 陣内 | ☺ 揚野 | ☺ 葛原 (第4)揚野 第5は交代制 |
| | 胃カメラ | 尾形 | 担当医 | | | |
| 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。 |
| 協同病院発～さいわい行 | 8:40 11:50 15:00 | ★休診日は全便運休です。★土曜日は運休です。 ★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)
10月19日(土)14:00～15:00(予約) 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 10月19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・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

2024年度 生協強化月間が はじまります!

今年も生協強化月間が始まります。生活協同組合の根拠法である生協法が施行された10月1日を記念して11月30日までを「生協強化月間」と位置付けています。この月間中は私たちの活動を地域に広く知らせ、医療生協を支えてくださる組合員を一人でも多く増やすために様々な取り組みが行なわれています。
 昨年度、多くの方にご参加頂いた「わいわいまつり」を今年も開催します。小さなお子様から大人まで楽しめる企画を準備してお待ちしております。
 現在、診療所で2000円以上の加入・増資をして下さった方にオーガニックタオル「福タオル」をプレゼントさせて頂いております。ぜひ、この月間中に医療生協さいたまの活動にご参加頂き、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。

生協強化月間
オータムキャンペーン
加入・増資のご協力をお願いいたします
 2000円以上出資のご協力された方 福(ふく)タオル **今だけ!**
「オーガニックタオル」プレゼント!!
さいわい診療所

10月から インフルエンザ予防接種の 予約を開始します
 詳しくは診療所スタッフまでお尋ねください。

通所リハビリのコーナー

さいわい通所の立位体操

当通所リハビリでは皆様のご要望にお応えして、今年度から立位体操を集団体操のラインナップに加えました。安全重視の観点からはこういった集団体操は座って行うことが多いですが、立って、しっかり足に体重をかけて行う体操は非常に効果的です。実際に取り入れている立位体操のうち、家でも簡単にできる種目をいくつかご紹介しますので、ぜひやってみてはいかがでしょうか。続きは、通所リハビリで！

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

ケアホームかがやきが開設して3年半が経ちました。「看多機」ってご存じですか？訪問（看護・介護）・通い・泊りの3つの機能を組み合わせ、利用者様のご自宅で過ごせるよう希望に沿ったサービスを行う事業です。

「電話が通じなくて心配したけど家まで見に行ってくれて安心した」

「父が亡くなって母一人で元気がなかったけど、かがやきに通い始めて元気な笑顔が増えた」

「薬の飲み忘れが多かったけど、服薬チェックや声掛け、お薬カレンダーにセットもしてくれるから飲み忘れがなくなった」

等…多くのうれしいお声をいただいております。

「このまちで暮らし続けたい」をサポートするために1人1人のニーズに合わせたプランを組んで支援をしています。 永沼さおり



① 膝の曲げ伸ばし

| | | |
|------|---|---------------------------------------|
| 回数 | 数 | 左右交互 10 回×2セット |
| 筋肉 | | 体幹・膝関節の筋肉（ハムストリングス・大腿四頭筋・脊柱起立筋ほか抗重力筋） |
| ポイント | | 両膝の位置を揃え、足を後ろに伸ばしすぎないようにする |

② 股関節・膝をのびたまま後ろに足を伸ばす



| | | |
|------|---|-------------------------------|
| 回数 | 数 | 左右各 10 回 |
| 筋肉 | | 体幹・股関節の筋肉（大殿筋・脊柱起立筋ほか抗重力筋） |
| ポイント | | 腰を反らさないようにする。真後ろに足を伸ばすように意識する |



③ 横方向に足を開く・閉じる

| | | |
|------|---|----------------------------|
| 回数 | 数 | 左右各 5 回 |
| 筋肉 | | 体幹・股関節の筋肉（中殿筋・脊柱起立筋ほか抗重力筋） |
| ポイント | | 足を開くときに姿勢をまっすぐに保つ |

健康豆知識

「尿検査があります。このコップに採ってトイレの小窓に出して下さい」とコップを渡されたが、出掛ける前にトイレに行ったばかりで出ない。こんな経験をされた方が少なからずいらっしゃると思います。

夏場は多量に汗を書くので尿量が少なくなったり、冬場は服の脱ぎ着が大変で水分摂取を制限したり（冬場でも脱水はあるので水分摂取は必要です）とさまざまな理由で採尿できない方がいます。尿検査は腎臓や膀胱など泌尿器疾患以外にもいろいろな病気を発見できる簡便な検査です。機会を逃すのはもったいない。

そこでさいわい診療所では尿コップと尿を入れるスピッツ（プラスチック製の試験管）をお渡ししています。処置室で「次回の分のコップを下さい」と声をかければ、看護師さんが採尿セットを渡してくれます。是非ご利用になって下さい。 臨床検査技師 大久保

虹のテラス前

街の八百屋さん

さいわい診療所では地域の方々、診療所を利用される方々へのお買い物の支援として、虹のテラス前で毎週月・木曜日（祭日等で別の曜日に変更の場合もあり）に新鮮野菜・果物の販売を行なっております。その日の早朝に八百屋さんが市場から仕入れてきた新鮮なもののばかりです。

診療所近辺にお住いの方々にもご利用頂いております。お気軽に足をお運びください。皆さまのご利用をお待ちしております。



開催日：毎週月・木曜日 9：30 頃～
※祭日等で他の曜日に変更の場合もあり。
院内のチラシをご確認ください。
場所：診療所 1 階 虹のテラス前
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

参加費：100 円
お茶とお菓子を用意してお待ちしております

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）で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)

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。皆さまのご参加をお待ちしております。

日時 11月24日(日) 9:30～13:30(予定)

(9 月号でお知らせした日時に変更がありました。ご注意ください)

会場：さいわい診療所・ケアセンターかがやき

内容 ●ベイブレードで遊ぼう ●バザー・野菜販売 ●キッチンカー
●親子で体力チェック ●子ども緑日コーナー

急募

非常勤職員募集

私たちと一緒に働きませんか？

- ①理学療法士
- ②作業療法士
- ③医療事務

1・2 の職種は就職支度金制度があります。詳細はお問い合わせ下さい。

見学も歓迎致します。お気軽にご連絡ください。

担当：事務長 浜平