

<2024年11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)佐藤
	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					
午後			☺ 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	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。 ★休日日は全便運休です。★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)

11月16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 11月16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
 QRコード
 さいわいHP
 @saiwai.70

「健康づくりの秋」ははじめませんか?

医療生協さいたまでは12月まで「埼玉まるごとヘルスチャレンジ2024」を実施しています。ヘルスチャレンジは自分の健康習慣を見つめ直し、できることから健康づくりを始める取り組みです。期間中の30日間で8つのコースの中から1つを選んで取り組みます。

30日間の取り組みを報告していただいた方には抽選で素敵なプレゼントをご用意しております。子どもさんも参加できますので、親子でいっしょに取り組んでみてはいかがでしょうか。みなさまのご参加をお待ちしております。

はじめよう!自分を変える30日
 埼玉まるごとヘルスチャレンジ2024
 抽選でプレゼントが当たる!

チャレンジコースと取り組み例

すこしおトイレ
 いせいきせけん
 バランスよく食事
 お口の健康
 脳を活性化
 つながりづくり
 キッズチャレンジ
 あいうべ体操

2024年9月～12月の間の30日間

取り組み期間

チャレンジ方法

コースを選ぶ

取り組み

記録する

提出する

埼玉まるごとヘルスチャレンジ実行委員会

実行委員長 伊藤 聡子 生活協同組合グループから、生活協同組合ヘルスシステム埼玉、生活クラブ生活協同組合埼玉、医療生協さいたま、さいわい診療所、埼玉生協生活協同組合、埼玉生協生活協同組合、JA埼玉中央会、埼玉生協生活協同組合

埼玉、さいたま市社会福祉協議会、さいたま市、川越市、蕨市、熊谷市、川口市、行田市、秩父市、所沢市、蕨市、蕨市、春日部市、深谷市、上野市、草加市、朝霞市、ふじみ野市、土曜町

ヘルスチャレンジの用紙をご希望の方は担当までお問い合わせ下さい。
 担当:山内(070-2154-7362)

通所リハビリのコーナー

指先を使う訓練の成果



通所リハビリテーションでは利用者さんにご協力
 いただいて、壁面を利用した季節の飾りつけを行っ
 ています。

8月は折り紙で作ったひまわりのリースが彩りま
 した。9月、10月は紅葉とイチョウの葉が秋を彩
 ります。みなさん、真剣な様子で指先の動きに集中
 され、たくさんの紅葉を作成されていました。落葉
 の中をよく見ると小さなリスもいますよ☆

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）

医療生協と地域をつなぐ「虹のテラス」

太極拳教室



虹のテラスで毎月第2水曜日午前、第4木曜日午後「太極拳
 教室」を行なっています。毎回10人以上の参加があり、楽しく健
 康づくりを行なっています。基本から始めるので、初心者の方も無
 理なく参加できます。体力に自信のない方も大丈夫です！

いっしょに体を動かして健康な体を作りましょう♪みなさまのご
 参加をお待ちしております。

開催日：毎月 第2水曜日 10:00～
 第4木曜日 14:00～

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

「けんこうと平和」を 配布して頂ける方を募集しています！

医療生協さいたまの「けんこうと平和」を始めとする機関紙
 は1万人を超える組合員の配布ボランティアの方々の手配り
 によって、皆さまのお宅に届けられています。しかし、近年は
 配布者の不足により、お配りできない地域もあります。そこで、
 お住いの地域で「けんこうと平和」を配布して頂ける方を募集
 しています。毎月1回、ボランティアで数部からできる範囲
 で構いません。「月に1回だけなら」「散歩のついででよければ」
 など…。ぜひ、お手伝い頂けないでしょうか？ご協力頂ける方
 は、下記までご連絡下さい。お待ちしております。

ご連絡・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
 TEL 070-2154-7362

わいわいまつり

ボランティア募集

まつりの運営に協力してくれるボラ
 ンティアの方を募集中です。

内容 子ども企画「ベイブレードコーナー」
 での見守り、列整理など

対象 高校生以上の方

日時 11月24日(日) 9:30～13:00

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)

連絡先 山内 070-2154-7362
 (平日9時～16時)

地域の公民館まつりへ参加 支部まつり開催します

生協強化月間中の11月に医療生協
 の支部では地域の公民館まつりへの参
 加、支部まつりの開催をします。骨密
 度測定などの健康チェックや看護師に
 よる健康相談を行ないます。他にも各
 支部独自の企画を準備してお待ちして
 おります。お近くの方はぜひご参加下
 さい！

11月2日(土) 3日(日)
 鳩ヶ谷公民館まつり
 (川口市坂下町3-2-2)
 鳩ヶ谷中央支部

11月7日(木)
 鳩ヶ谷桜町支部まつり
 (川口市桜町2-4-24)
 鳩ヶ谷桜町支部

11月9日(土)
 上青木公民館まつり
 (川口市上青木西2-14-14)
 上青木支部

11月10日(日)
 南平公民館まつり
 (川口市元郷6-14-1)
 南平支部

ケアセンター かがやきの扉



9月末に鳩ヶ谷公民館で開催された健康まつりに参
 加させていただきました。10時から開始予定でした
 が、10時前から参加されている方が大勢いらっしゃ
 いました。握力測定を担当させて頂きましたが、60
 代～90代と幅広いご年齢の方が参加していること
 に驚きました。健康に関心を持っている方が多く、介
 護保険に関する講演も熱心に聞いていらっしゃいま
 した。病院とは異なり、些細な事でも気軽に相談出
 来るような雰囲気、参加された方のお話を聞くこ
 とができました。

今後も、地域の方々と交流できるような機会があ
 れば、ぜひ参加したいと思います。

ケアセンターかがやき 作業療法士 和久津

健康豆知識

フレイルをご存じですか？フレイルとは加
 齢とともに、心と体の働きが弱くなってきた
 状態のことです。フレイルの状態をそのまま
 にしておくと、さらに機能低下が進み、健康
 障害を招きやすくなります。フレイルが進行
 しないよう、早めに対応することで健康な状
 態を維持することができます。人生100年時
 代をいつまでも自分らしく歩んで行くために、
 フレイル予防を始めましょう

フレイル予防のポイントは「栄養」いろ
 いろ食べる、「運動」体を動かす、「社会参加」
 人とつながるの3つ
 です。

楽しむことを大切
 に、できることを続
 けましょう。

看護師 清水

