

〈2025年3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1)☺山田 (第2)今関 (第3)内科医師 (第4)☺揚野 第5は交代制
	2診	☺ 揚野	☺ 久保田	☺ 揚野	齋藤	小川
	3診		☺ 揚野	陣内	☺ 揚野	☺ 葛原
	胃カメラ	尾形	川端			
午後		☺ 揚野	☺ 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	栄養相談・保健指導は随時、受け付けています					

※当日受診ご希望の方は、まずはお電話ください。※赤ちゃんマーク☺のある先生は小児科もご相談いただけます。
 ※当面の間、揚野医師の第4水曜日午前は休診となります。

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など、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)

3月15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 3月15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

2025年
3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

年度末増資にご協力ください!



日ごろ、医療生協さいたまの活動にご理解・ご協力頂き、ありがとうございます。3月は年度末増資月間として、組合員の皆さまに増資協力の呼びかけをさせて頂いております。皆さまからお預かりさせて頂く出資金は会費や寄付とは異なり、わたしたちの事業を安定的に継続させていくための大事な資本の一部となっております。今年度は皆さまのご協力により、薬剤の分包機を更新させて頂くことができました。今後も地域から頼りにされる医療機関として事業に取り組んでまいります。

月間中のキャンペーンとして3000円以上からの増資にご協力頂いた方に、ささやかなプレゼントをご用意しております。ぜひ、増資にご協力をお願いいたします。

招福

七福神 ボックスティッシュ プレゼント中!!

年度末増資にご協力をお願いいたします

- ★ 3000円以上の増資で1箱プレゼント
- ★ 6000円以上の増資で2箱プレゼント
- ★ 10000円以上の増資で7箱全てプレゼント!!

2025年の健康を祈願して、七福神全部集めましょう!



加入や増資の際にお預かりしたお金は寄付ではなく脱退の際は返金いたします。2025年も引き続き、地域の頼りにされる医療機関として尽力してまいります。どうぞよろしくお願い致します。

さいわい診療所職員一同



2024年度購入してきた薬剤分包機

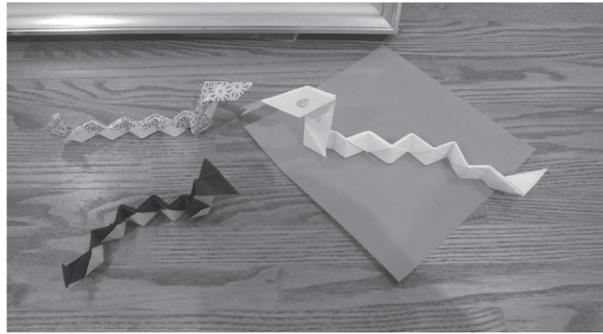
通所リハビリのコーナー

利用者さんの作品

さいわい通所リハビリを開設して早いもので3年経ちました。皆様のおかげでたくさんのご利用者様とご縁があり、スタッフ一同、感謝しております。4年目となる2025年も皆様にさらに親しまれるよう笑顔で努めてまいります。

写真は今年の干支の折り紙と2月バレンタインのハートの折り紙です。大小のたくさんハートを製作中です。「簡単にかわいいハートが折れて楽しい」「上手に折れたから孫にも教えてみようかしら」と話されていました。

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。春から運動やリハビリをはじめませんか。



医療生協と地域をつなぐ「虹のテラス」

新聞ちぎり絵
木支那

新聞ちぎり絵

虹のテラスで毎月第4木曜日午前に「新聞ちぎり絵」を行なっています。新聞のカラー記事を貼り合わせてひとつの作品を作っています。

虹のテラスにあるコルクボードに今まで作った作品を展示していますのでぜひ、ご覧になってください。新聞ちぎり絵はどなたでも参加できます。皆さまのご参加をお待ちしております♪



開催日：毎月 第4木曜日 10:00～

場所：診療所1階 虹のテラス ※マスクの着用をお願い致します。

費用：材料費100円

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

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

2月よりケアセンターかがやきに入職致しました、石田奈美です。

利用者様一人ひとりに寄り添った看護ができる訪問看護に以前から興味がありました。先輩方からご指導をいただき利用者様と関わりながら勉強して行きたいと思っております。在宅医療を必要とする利用者様とご家族様のお役に立てるように努力して参ります。よろしくお願い致します。

ケアセンターかがやき訪問看護 看護師 石田奈美



くらしサポーターで 助かった♪



「くらしサポーター」はちょっとした困りごとを助け合う、組合員同士の有償のボランティア活動です。片付けや買い物、病院の付き添いなど身近な「ちょっと困った」を手助けします。お困りごとがある方はまずは「くらしサポーター」事務局までご連絡下さい。併せて、お手伝いして下さるサポーターの方も募集しています。

※依頼内容、サポーターの有無によってお受けできない場合もありますので、ご了承ください。

お問い合わせ先

医療生協さいたま くらしサポーター事務局
電話：048-296-8692

（月曜日～金曜日 9時～17時）

健康豆知識

「血圧」は私たちの健康の指標としてもっとも身近なもののひとつです。血圧とは、血液が動脈を流れるときに血管にかかる圧力をいいます。血液が血管に送り出されるときに血圧が収縮期血圧（最高血圧）です。一方、遠くに送り出した血液が心臓に戻り、拡張したときの血圧を拡張期血圧（最低血圧）と呼びます。なお、血圧値は「収縮期血圧（最高血圧）/拡張期血圧（最低血圧）」と示され、「単位はmmHg（ミリメートル・エイチ・ジー）」です。血圧は、緊張などの精神状態や測る時刻、気温など環境によっても刻一刻と変化します。ですから毎回違う血圧は全部正しい血圧ということです。血圧計の準備をしてすぐに測ると、高めに出ることが多いので、しばらく安静にしてから測ることをおすすめします。また、病院・診療所で測るだけではなく日頃からご自宅で測り、記録をとるとよいと思います。 臨床検査技師 大久保



血圧の正しい測り方について

- ①素肌もしくは薄手の肌着の状態でもカフを巻きましょう
- ②カフの高さと心臓の高さを合わせましょう
- ③カフはピッタリと密着させるように巻きましょう
- ④測定中は腕の力を抜き、手のひらを自然に天井に向けましょう
- ⑤測定中は話をしたり、力を入れたりしないようにしましょう

年代別血圧の平均値（血圧を下げる薬を使用している方を除外した数値です）

性別	血圧 (mmHg)	20代	30代	40代	50代	60代	70代・80代
男性	収縮期（最高）血圧	115.9	117.2	125.4	129.7	134.1	133.9
	拡張期（最低）血圧	68.1	73.8	80.6	81.0	78.3	74.5
女性	収縮期（最高）血圧	105.7	108.0	113.7	121.8	130.6	133.1
	拡張期（最低）血圧	63.8	66.4	70.9	74.5	76.7	73.9

出典：厚生労働省「令和元年 国民健康・栄養調査報告」