

<2025年5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1)☺山田/河野 (第2)今関/☺久保田
	2 診	☺ 久保田	☺ 久保田	☺ 揚 野	☺ 久保田	河 野	(第3)休 診 (第4)☺揚 野
	3 診	☺ 揚 野	居 城	陣 内	☺ 揚 野	☺ 葛 原	第5は交代制
	胃カメラ	尾 形	揚 野			第1・3・5 小 川	
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。

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で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		
さいわい発～協同病院行	9:35	12:10	15:25
協同病院発～さいわい行	8:40	11:50	15:00

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。
★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）

5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

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 5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

さいわい
だより

2025年
5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

子どもから大人まで 幅広い世代の方を 診ています

当診療所では家庭医・専門医による
小児科の診察も行なっています

Q. 家庭医とは？

家庭医とは、地域住民の健康のために働く総合診療医のことです。地域を「まるごと診る」ためには、特定の年齢・臓器・疾患などを守備範囲とする専門医とは異なるアプローチが求められます。具体的には、地域全体を対象として、日常よく遭遇する健康問題に対して、年齢や疾患を問わず、予防医療、併存疾患や、心理社会的問題などを含めて、家族との関係性も重視した、包括的に対応できる能力が必要です。働く場所も多様であり、大都市から僻地・離島、総合病院からクリニックなどで働きます。さいわい診療所は家庭医・総合診療医を育てる研修施設になっています。

金曜日の小児科専門医では小児の一般的な病気はもちろんのこと、アレルギー、夜尿症、近年増加している発達障害や心の相談、育児のお悩みなどもご相談にのっています。どんな小さな不安や疑問でも構いませんので、まずは受診をして下さい。

その他、予防接種・乳児検診も行なっています。生後2ヶ月からの定期予防接種、任意接種も受けることができます。ご希望の場合はお電話でご予約頂き、来院の際には母子手帳と問診票を必ずお持ちください。予防接種のスケジュール管理もご相談にのれますので、お気軽にお声かけください。



知ってほしい医療生協

医療生協とは「医療」と「介護」の事業を運営している生協（生活協同組合）です。患者・利用者、一人ひとりがお金（出資金）を出し合い組合員となり、医療・介護の専門家と協力して病院・診療所・老健施設などを運営しています。「医療生協さいたま」は埼玉県内に病院（5ヶ

第1回 医療生協とは？

所）、内科診療所（8ヶ所）、歯科診療所（2ヶ所）、老人保健施設（2ヶ所）、訪問系事業所（18ヶ所）、介護付有料老人ホーム（1ヶ所）を展開しています。

（まちづくりコーディネーター 山内 善雄）

健康豆知識

毎日をすこやかに過ごすための睡眠5原則

- ①適度な長さで休養感のある睡眠を寝床に8時間以上とどまらない
- ②光・温度・音に配慮した、良い睡眠のための環境づくりを心がけて
- ③適度な運動、しっかり朝食、寝る前のリラック스로眠りと目覚めのメリハリを
- ④嗜好品とのつきあい方に気をつけて。カフェイン、お酒、たばこは控えめに
- ⑤眠れない、眠りに不安を覚えたなら専門家に相談を

- 加齢とともに、必要な睡眠時間が減少します。
- 一人で行う運動習慣も睡眠改善に有効ですが、集団で行う運動やレクリエーション活動も睡眠の質向上します。
- 多くの睡眠障害は加齢とともに罹患率が増します。睡眠環境などを改善しても、睡眠休養感が高まらない場合、不眠症、閉塞性睡眠時無呼吸等の睡眠障害が隠れている可能性もありますのでご相談ください。

健康づくりの睡眠ガイド 2023（厚生労働省）より



（薬剤師 中村 奈緒子）

ケアセンター かがやきの扉 家庭浴に入る

医療生協さいたまでは、生協10の基本ケア（以下10ケア）を実施しております。今回は、第5章【家庭浴に入る】についてお話をさせていただきます。湯船に入る効果は、温熱効果、水圧効果、浮力効果、リラックス効果などがあり、何より日本人の大切な文化。健康だけでなく、福を得るためのものともされてきました。しかし、家庭浴に入るには転倒等のリスクもともないます。滑り止めマットなどを有効活用してリスクを回避して、楽しい入浴タイムをお過ごしください。

（訪問介護管理者 高橋 勇樹）



職員募集

いっしょに働きませんか？

雇用形態 非常勤職員

募集職種
・医療事務 1名 ※経験者優遇
・理学又は作業療法士 1名

詳細は 048-251-8578 担当：浜平まで

医療生協と地域をつなぐ「虹のテラス」

街の和菓子屋さん

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、虹のテラス前で毎月第2・4金曜日（祭日等で別の曜日に変更の場合もあり）に和菓子の販売を行っております。市内にある和菓子屋さんがお店で作った和菓子・赤飯をご用意しています。定番の和菓子だけでなく、季節ごとの商品もあります。

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



開催日：毎月 第2・4金曜日 9:00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

核兵器禁止条約第3回締約国会議に行ってきました



核兵器禁止条約第3回締約国会議に3月3日～7日の日程で日本原水協の代表団の一員としてNYに行ってきました。

いろいろ先行き不透明で不安は大きい情勢ですが、核兵器廃絶に向けての様々な会議内容、被ばく者の方々の生の声を聞き、とにかく「今」被ばく80年とノーベル平和賞受賞を機運に、核兵器廃絶のための平和への取り組みを積極的にしていきたいと強く強く感じた期間でした。

みなさんから支援もいただきました。ご協力ありがとうございました。また日を改めて、報告会をさせていただきますと思っています。

（看護長 岩隈 望）

フードドライブ 食品提供のお礼

毎月、患者・利用者のみなさまから、お米を始めレトルト食品、お菓子、調味料などをご提供いただいております。いつもフードドライブへのご協力ありがとうございます。ご提供いただきました食品はお困りの方へお渡ししています。さいわい診療所ではフードドライブへの食品のご提供・ご連絡をお待ちしております。ご家庭にある食品で余っているものがありましたら、ぜひご連絡下さい。ご協力をお願いいたします。

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
070-2154-7362