

<2025年6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)☺揚 野<br>(第2)今関/☺久保田<br>(第3)休 診<br>(第4)☺山田/河野<br>第5は交代制 |
|      | 2 診  | ☺ 久保田                 | ☺ 久保田 | ☺ 揚 野        | ☺ 久保田        | 河 野           |                                                            |
|      | 3 診  | ☺ 揚 野                 | 居 城   | 陣 内          | ☺ 揚 野        | ☺ 葛 原         |                                                            |
|      | 胃カメラ | 尾 形                   | 揚 野   |              |              | 第1・3・5<br>小 川 |                                                            |
|      | 午後   |                       | ☺ 揚 野 | ☺ 久志本<br>陣 内 | ☺ 山 田<br>小 田 | ☺ 葛 原         |                                                            |
| 夜間   |      | 川 上                   |       | 高 橋          | 住 吉          |               |                                                            |
| 往診   |      | 午 後                   | 午 後   | 午 前          | 午 前          | 午 後           |                                                            |
|      |      |                       |       | 午 後          | 午 後          |               |                                                            |
| 栄養相談 |      | 栄養相談・保健指導は随時、受け付けています |       |              |              |               |                                                            |
| 保健指導 |      |                       |       |              |              |               |                                                            |

※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：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。

|             |      |       |       |
|-------------|------|-------|-------|
| 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 |

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）

6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」の活動を行なっております。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 6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

さいわい  
だより

2025年  
6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

家庭で  
できる

食中毒予防のポイント

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。

細菌による食中毒を予防するためには、細菌を食べ物に「つけない」「増やさない」「やっつける」という3つが原則です。一方ウイルスの場合は、食品中では増えないのでウイルスを食品に「つけない」ことが必須です。 ウイルスを調理場内に「持ち込まない」 食べ物や調理器具にウイルスを「ひろげない」食べ物にウイルスを「つけない」付着してしまったウイルスを加熱して「やっつける」という4つが原則です。

管理栄養士 宮崎ひとみ

食品の購入

消費期限などの表示をチェック!

肉・魚はそれぞれ分けて包む

できれば保冷剤(氷)などと一緒に

寄り道しないでまっすぐ帰ろう

家庭での保存

帰ったらすぐ冷蔵庫へ!

入れるのは7割程度に

肉・魚は汁がもれないように包んで保存

冷蔵庫は10℃以下に維持

冷凍庫は-15℃以下に維持

停電中に庫内温度に影響を与える扉の開閉は控えましょう

下準備

冷凍食品の解凍は冷蔵庫で

タオルやふきんは清潔なものに交換

ゴミはこまめに捨てる

こまめに手を洗う

肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく

肉・魚は生で食べるものから離す

野菜もよく洗う

包丁などの器具、ふきんは洗って消毒

井戸水を使っていたら水質に注意

残った食品

時間が経ち過ぎたりちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる

手洗い後、清潔な器具、容器で保存

早く冷えるように小分けする

作業前に手を洗う

温めなおすときは十分に加熱する(めやすは75℃以上)

厚生労働省「家庭でできる食中毒予防の6つのポイント」より抜粋

④

①



## お世話になりました

看護師 仲里 麻紀子  
(ふれあい生協病院へ異動)

理学療法士 柏崎 祐  
(ケアセンターかがやきへ異動)

事務 北村 唯  
(埼玉西協同病院へ異動)

## 7月から 所長交代のお知らせ

所長の山田歩美医師がふれあい生協病院の院長就任に伴い、新所長の揚野佳太医師が就任します。また、副所長に久志本舞衣子医師が就任となります。今後ともよろしくお願いいたします。

## よろしくお願ひします

看護師 横田 栄  
(浦和民主診療所より)

理学療法士 力丸 等  
(埼玉協同病院より)

事務 鈴木 光莉  
(2025 年 4 月入職)

### 新入職員あいさつ

4 月から入職しました。事務総合職の鈴木光莉です。受け身な姿勢で業務を行うのではなく、どうすればもっとよくなるのかを常に考えて行動し、患者様ひとりひとりに寄り添った対応の取れる職員を目指していきます。よろしくお願いいたします。

## ケアセンター かがやきの扉

ケアホームかがやきでは、毎月季節の行事イベントを開催しています。

5月は母の日イベントとして、利用者様にメイクとネイルを施し写真撮影しました。

メイクには気持ちを明るく前向きにする効果があるようで、たくさんの素敵な笑顔が見られました。

また、職員手作りのプレスレットをプレゼントし、母の日特製水ようかんを召し上がりました。楽しいひと時を過ごせたイベントになりました。



介護福祉士 笠原カンナ

※ケアセンターかがやきは、さいわいだよりに「かがやきの扉」としてのコラムを掲載させていたでしたが、今後は「かがやきの扉」を単独で発行することになりました。新たな「かがやきの扉」を楽しんでいただけるよう、職員一同尽力していきますので、今後ともよろしくお願いいたします。

## 鳩ヶ谷辻支部

# 健康ひろば

鳩ヶ谷辻支部では毎週水曜日に辻公園でストレッチやラジオ体操、セラバンド体操をみんなでおしゃべりしながら楽しく健康づくりをしています。

時には公園を散歩中の方も飛び入りで参加をしています。どなたでも参加できますので、一緒に体操と楽しいおしゃべりで体も心もほぐしましょう♪  
(川口市の介護予防ギフトボックス事業に登録しています)



開催日：毎週水曜日 10:00～11:00

※朝9時時点で雨天の場合は中止になります。

場所：辻公園(川口市南鳩ヶ谷7-21 辻小学校横)

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

## 健康豆知識

### 年1回は必ず健康診断を受けましょう

#### 健診を受けるとイイコト

##### からだからのSOSをいち早くキャッチ！

健診は健康状態を確認し、からだの異常を早期発見できる絶好の機会です。とくに生活習慣病などの病気は発症初期や予備軍の段階ではほとんど自覚症状がありません。そのため、毎年の健診数値を比較し、からだの変化を読み取ることが大切です。

##### 生活習慣を振り返るきっかけに！

もしもの健診で基準値を外れる値が出た場合、それは健康状態に異常が出ているかもしれないという警告。高血圧症や脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病はライフスタイルが大きな影響を及ぼしています。すなわち検査結果の異常や悪化は不適切な生活習慣の表れともいえるのです。

検査結果を参考に、日頃の生活を振り返り、生活習慣の改善に取り組むなど適切に対処することが重要です。

#### 健診有効活用ポイント

- 経年変化をチェック ●リスクの重複をチェック
  - 医師等に相談
- (看護師 清水紀美)

## 知ってほしい医療生協

### 第2回 出資金とは？

出資金は会費や寄付、カンパとは異なり、私たちの事業を行なうための大切な資本金の一部となります。みなさまからお預かりした出資金をもとに医療機器の更新や施設の建設・増改築などの設備投資に充てられています。また、入院時の差額ベッド代を頂かない運営や無料低額診療事業など誰もが安心してかけられる医療体制の拡充にも使われております。みなさまからお預かりする出資金があることで、地域の医療を支える力になります。

※出資金は必要に応じて一部返金(減資)や医療生協を脱退される際には全額返金を行います。お手続きについては事業所担当までお問合せ下さい。

(まちづくりコーディネーター 山内)

## 「けんこうと平和」を配布していただ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、みな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～何部でも構いません。「月に1回だけなら」「散歩のついででよければ」など…。ぜひ、お手伝いいただけないでしょうか？ご協力頂ける方は、下記までご連絡ください。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