





# 地域医療・介護を守るために あなたの力を！



今、全国各地の医療機関や介護施設では過去最大の規模で倒産、廃業が進み深刻な経営危機に陥っています。「ある日突然、わたしたちのまちから病院・診療所がなくなる」といった事態が現実になりつつあります。医療や介護にかけられる国の予算は長年に渡り抑えられ、診療報酬は上らず昨今の物価上昇に対応していません。そのため、費用が増えても収入が増えないので、働く職員の賃金も上げられず、現場から働く人が離れる悪循環が続いています。

わたしたちは地域医療・介護を守るための緊急行動として署名を集めています。皆さんの署名が政治を動かす力になります。どうか医療機関・介護施設の存続を求める請願書名にご協力下さい。誰もが安心してかけられる医療・介護を守るためにあなたの声を国に届けましょう！

署名用紙は診療所に設置してあります。職員にお声かけ下さい。

## ●●● 健康豆知識 ●●●

年末年始はクリスマス、忘年会、お正月、新年会など、食事量が多くなり体重が増えやすい時期です。食事にも意識しながら、年末年始を楽しく過ごしましょう。食べ過ぎると体重計から離れがち。食べ過ぎても体重計には乗って増減を確認しましょう。

- 食事時間が不規則になる
- 夜更かしして夜食を食べる
- ずっと食べたり飲んだりし続ける
- 野菜の量が減る
- アルコールの量が増える
- お菓子の量が増える
- 動く量が減る



- 主食・おかず・野菜を揃え 毎食バランス良く食べましょう
- 揚げ物や甘いものを 食べ過ぎないようにしましょう
- アルコールは適量内にしましょう (それぞれ1種類で) ビール 500ml ワイン 200ml 日本酒 1合 焼酎 100ml
- こまめに身体を動かしましょう



## 年末年始

### 営業日のお知らせ

ご利用頂き、ありがとうございます  
年末年始の営業は下記のとおりとなります

12/29(月)	午前のみ診療 午後・夜間 休診
12/30(火)	休 診
12/31(水)	休 診
1/1(木)	休 診
1/2(金)	休 診
1/3(土)	休 診
1/4(日)	休 診

1月5日より通常営業いたします  
2026年もよろしくお願いいたします



## 前川支部

## 健康ひろば

前川支部では毎月、前川公民館2階視聴覚ホールで「からだと頭のいきいき教室」を開催しています。ストレッチ、ラダー体操、キャップバッグ体操など体と頭を使って楽しく健康づくりをしています。毎回、30名近くの参加者で賑やかに開催しています。

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！



開催日：毎月1回 14:00～15:30 (受付 13:30～)

※会場の視聴覚ホールが定期で予約を取れないため、予約が取れた日をチラシでお知らせしています。詳しくは下記問い合わせ先の担当者までご連絡ください。

場所：前川公民館2階視聴覚ホール (川口市本前川 1-4-1)

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

## 平和のつどい & クリスマスコンサート

さいわい診療所クリスマス企画、平和のつどい & クリスマスコンサートを開催します。素敵な音楽と共にクリスマス前のひと時を楽しく過ごしませんか？診療所職員からの平和活動の報告も行ないます。ぜひ、お子様と一緒にご参加下さい！

12月13日(土)

13:00～平和のつどい 14:00～コンサート

さいわい診療所 1階  
虹のテラス・外来待合室

演奏 ヘボンカルテット & 弦楽アンサンブルアルテ

参加費 無料



## 年末増資のお願い

さいわい診療所では出資金の年間目標額が900万円となっており、現在約458万円と目標の半分まで到達することが出来ました。日頃のご協力にお礼申し上げます。

皆さまからお預かりする出資金は寄付やカンパではありません。転居などで医療生協を脱退されるときは全額返金されるものです。

出資金は私たちの事業を進める上で欠かせない大事なものです。一人ひとりの力が私たちの大きな力になります。なにかと物入りの時期ではありますが、ぜひ年末増資にご協力をお願いいたします。

※医療生協さいたまでは小銭での増資も受け付けております(出資金のため千円単位でのお取扱いとなり、端数は返金または千円単位に繰り上げて頂きます)。小銭を数えるのに時間がかかるため、午後にお持ち頂けると助かります。

