

<2026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	久志本	☺ 担当医師	稲村	新津	久志本
	2診	☺ 久保田	☺ 久保田	☺ 揚野	☺ 久保田	☺ 河野
	3診	☺ 揚野		☺ 小田	☺ 揚野	☺ 葛原
	胃カメラ	担当医師	揚野			第1・3・5 小川
午後		☺ 揚野	久志本	☺ 担当医師 久志本	☺ 葛原 ☺ 久保田	
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 横田

・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		
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)
 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21日(土) 13:00～15:00
 ※3月は「青木会館」で第3土曜日へ変更になります。ご注意ください。
 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

2026年 3月

医療生協さいたま さいわい診療所
 内科・小児科・健診
 川口市西青木 5-1-40
 TEL 048-251-6002
 FAX 048-291-8065
 http://saiwai-cl.jp/
 所長 揚野 佳太

さいわいHP
 @saiwai.70

市民公開講座のお知らせ

思春期のこころとからだの不調

思春期には、朝起きられない・立ちくらみや頭痛などで調子がでず、集中力の低下・食欲の低下などがみられ、学校生活に支障を来すことがあります。子どもたちを見守る親の不安や悩みは大きいかと思えます。思春期の子どもたちのこころとからだについて知り、一緒に考える機会になればと思います。



日時 2026年 3月 13日 金
 14:30～15:30

講師 小児科医師 葛原 真樹子

場所 さいわい診療所
 3階休憩室
 (川口市西青木5-1-40・駐車場あり)

●資格 日本小児科学会 小児科専門医
 日本小児感染症学会認定
 インфекションコントロールドクター
 日本思春期学会員

●お問い合わせ・申し込み先
 さいわい診療所 看護師 碓井
 TEL 048-251-6002

※どなたでもお気軽にお申込み下さい。
 ※会場設営の関係で事前の申し込みをお願いいたします。

起立性調節障害(Orthostatic Dysregulation: OD)とは

思春期前後の小児にみられる病気で、起立時にからだや脳への血流が低下し、たちくらみやふらつき・頭痛・全身倦怠感・集中力の低下・食欲の低下などがみられます。その症状は午前に強いため、朝起きられず学校生活に支障をきたすことがあります。
 また症状が多彩であり、朝起き不良による遅刻や欠席などから周囲の理解が得られず、長期的な不登校や引きこもりにもつながりかねない病気です。
 そのため発症早期からの適切な診断と重症度に応じた治療、家庭生活や学校生活における環境調整を行い適正な対応を行うことが不可欠です。

お口を鍛えて 強い体をつくろう

舌と口周りと鍛える体操「あいうべ体操」

「あいうべ体操」



「あ」
喉の奥が見えるよう
口を大きく開ける



「い」
歯が見えるように
口を横に広げる



「う」
口をすぼめて
強く前に突き出す



「べ」
舌を突き出して
下に伸ばす

「あ、い、う、べ」を1セットとして、10回行います。これを毎日3回に分けて繰り返し、1日30回を目指しましょう。
顔や首が温かくなるくらい、口まわりを大きく動かすことがポイントです。

出典：日本医療福祉生活協同組合連合会ホームページより

通常、人は鼻呼吸をしています。そのため、鼻には空気をきれいにする働きが備わっています。鼻腔内では、鼻毛が空気中のゴミ取りをし、副鼻腔では温度・湿度を調整して外気を浄化します。

しかし、舌の筋力が衰えて舌の位置が下がったり、口のまわりの筋力が衰えると無意識に口呼吸になってしまいます。口呼吸で口が開いた状態が続くと口内が感染し、感染症やアレルギーなどにかかりやすくなります。口には鼻のような外気を浄化する機能がなく、のどや気管が外気に直接さらされるため、粘膜を傷つけて免疫バランスを崩してしまうからです。

口呼吸を予防するためにも、舌と口まわりの筋力を鍛えて正しい位置を保つことが大切です。

平和缶バッジ

まだまだ販売中

3/31
まで



販売価格

1個	300円
2個	500円
6個	1,000円

※同じデザインの複数購入も可能です。ご注文頂いてからのお取り寄せになります。

お問い合わせ・お申込み
担当 山内
070-2154-7362

カバンや帽子等に付けて平和をアピールしよう♪

年度末増資に ご協力ください

先月号でも呼びかけをさせて頂きましたが、2・3月は年度末増資月間として組合員の皆さまに年度末増資へのご協力をお願いしております。現在、全国の医療機関の半数以上が厳しい経営状況と言われる中、医療生協さいたまでは11月に控えている埼玉協同病院のグランドオープンに向けて、職員一同、日々の業務に取り組んでおります。

この大きな事業を成功させるためにも、皆さまのご協力が必要です。ぜひ、増資にご協力頂けますようお願い致します。



健康豆知識

運転注意薬剤に注意

花粉症の季節になりました。自動車の運転注意・禁止薬剤があるのはご存じですか？

花粉症の薬以外にも、眠気、めまい、ふらつき、目のかすみなどの副作用が起こりやすい薬があり、自動車運転や高所での作業、危険をとまなう機械の操作等が制限されています。このような薬を服用して実際に自動車事故に至った事例も報告されています。気になる方は薬剤師までご相談ください。



暮らしサポーターで 助かった

「暮らしサポーター」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「暮らしサポーター」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 暮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)

買い物支援やっています

さいわい診療所ではお買い物が大変な方のために、週2回の八百屋さんの出張販売をおこなっております。自宅のまわりにお店がなくお買い物に困っている方、受診したついでにお買物をされたい方、どうぞお気軽にご利用ください。診療所の受診日なくてもお買い物だけのご利用も大歓迎です。

出店日
毎週月・木曜日(祭日を除く) 9:00～11:30頃まで

職員募集

いっしょに
働きませんか？

募集職種

理学または作業療法士 1名
リハビリ助手・介護職助手(経験不問) 若干名

雇用形態

常勤または非常勤職員

※詳細は 048-251-8578 担当：浜平まで