

❁❁ 年末年始は 12/29(水)午後~1/3(月)まで休診です。
 1月4日(火)から診療をいたします。
緊急の場合は、埼玉協同病院にご連絡ください。
 埼玉協同病院 電話 048-296-4771

2021年12月 診療のご案内						
	月	火	水	木	金	土
午前 8:30 ~ 12:00	菊池 (所長)	石津 健診 浅井	菊池 (所長) 胃カメラ 平山	大久保	菊池 (所長) 胃カメラ 堀江	輪番 第2土曜日は 休診
	通所リハビリ	通所リハビリ	通所リハビリ	通所リハビリ	通所リハビリ	通所リハビリ
午後 2:30 ~ 4:00	午後休診	石津	菊池 (所長) 往診 平山	大久保	堀江	午後休診
夜間 6:00 ~ 7:30	夜間休診	夜間休診	菊池 (所長)	大久保	夜間休診	夜間休診


●日曜日・祝祭日・第2土曜日は休診となります。
 ◆胃カメラ…水・金曜日 ◆相談外来…金曜日
 ◆CT…12月21日(火) ◆栄養相談…水曜日午前
 ◆禁煙外来……金曜日 第3土曜日
 ※いずれも休診日と重なった場合は、おこなわれません。

ご来院の予約は
048-752-6143
 午前8:00~ お電話をお受けいたします。
 ※お電話のおかけ間違いにご注意ください。

連絡便のご案内

診療所 ↔ 春日部駅西口(交番付近)の
 連絡便をおこなっています。

※土・日・祝日以外毎日運行しております。
 ご利用ください。



時刻表	
診療所発	春日部駅西口発 (交番付近)
10:20	10:30
10:50	11:00
11:20	11:30
11:50	12:00
12:20	

診療所日誌

12月のスケジュール

14(火) ●事業所利用委員会
 休み ●社保&保健委員長会議

にじのはこから!!

2021年11月は虹の箱への投書がありませんでした。

事業所利用委員会では、皆様からのご提案をもとに、皆様の役に立つ診療所を目指して真摯に話し合いを重ねています。皆様のご意見・ご提案をお待ちしております。

事業所利用委員会担当 看護長 土生(はぶ)みき子

かすかべ生協 第287号



発行 医療生協さいたま かすかべ生協診療所 利用委員会
 〒344-0065 春日部市谷原2-4-12 TEL048-752-6143
 FAX048-752-6173

診療所だより



ご意見をお聞かせ下さい にじのはこ e-mail: kasukabe@mcp-saitama.or.jp

12 月号

ホームページ <http://www.kasukabe-sin.net/>

年末年始の食生活





Withコロナで迎える年末年始、今年も外出は控え自宅で過ごす方も多いかと思えます。運動不足に加え、食生活も乱れやすくなります。生活習慣病を悪化させないため、免疫力をアップするためにも食生活を整えて、楽しい年末年始をお過ごしください。

年末年始に食べ過ぎない工夫

ポイント① 食べる分だけを取り分ける
 クリスマスやお正月はごちそうがテーブルに並び、目の前にあるとつい食べ過ぎてしまいます。

食べ過ぎないように、食べる分だけ自分の皿に取り分けて食べるようにしましょう。




年末年始に気を付けたい食べ物

・クリスマス料理は脂肪も多く高カロリー!
 フライドチキン⇒ローストチキンやタンドリーチキン、ローストビーフなど揚げていない焼き物に
 シチュー⇒油脂の少ないポトフやコンソメスープに
 マヨネーズ、ドレッシング⇒ノンオイルドレッシングに

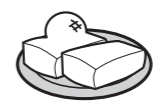
・おせち料理は保存性を高めるため、砂糖や食塩が多く使われています!

ポイント② 野菜から先に食べる


野菜サラダ、煮物、なますなど食物繊維の豊富な野菜、キノコ、海藻を先に食べることで満腹感が得やすくなり、食べ過ぎを防ぎ、血糖値の上昇も抑えることができます。



砂糖の多い料理		塩分の多い料理 (食塩相当量)	
栗きんとん	栗2粒分 170kcal	かまぼこ2切れ	0.6g
黒豆	20粒 65kcal	数の子1本	0.9g
だて巻き	2切れ 80kcal	煮しめ100g(小鉢一杯)	1.5g



市販の切り餅2個 (100g) 234kcal

≡


ご飯1杯(150g) 252kcal


ポイント③ 買いためや作り過ぎに注意!

年末年始に備えてたくさん食品を購入したり、料理を作り過ぎることはありませんか? 近年では三が日から営業しているスーパーや年中無休のコンビニもあります。計画的に買い物をして、食べきれぬ分の料理を作りましょう。

《1日のお酒の適量》

日本酒……………1合(180ml)
 ビール……………中瓶1本(500ml)
 焼酎……………グラス1/2杯(100ml)
 チューハイ………缶1本(350ml)
 ワイン……………グラス2杯(200ml)

お酒の適量を守り、
 休肝日を設けて
 肝臓を休め
 ましょう。



自治体人間ドック (久喜市・幸手市・宮代町・杉戸町・蓮田市・白岡市・越谷市など)

予約受付中です。

病気の予防・早期発見、健康づくりのために
 診療所で健康診断を受けましょう!

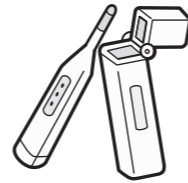
健康診断のご予約・ご相談は、かすかべ生協診療所まで。
 健診予約時間 8:30~16:30(月~金)

TEL048-760-6100

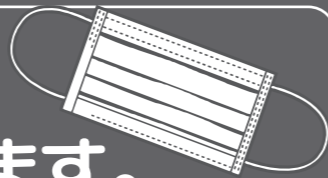
お願い 受診・診療所利用の際は、ご自宅で検温をお願いします。



また、体調が悪い場合や発熱等の風邪症状がある場合は、事前にご連絡下さい。



受診の際は、布マスクではなく**不織布マスク**の着用をお願いします。



布・ウレタンマスクより不織布マスクの方が吸い込み飛沫量・吐き出し飛沫量共に減少します。春日部市でも変異株のコロナ感染が報告されています。安心して過ごせる明日を取り戻すために、できることを実践しましょう。

フードドライブにご協力ください

「賞味期限まで食べきれそうにない」「たくさんもらって余っている」などご家庭で眠っている食品はないですか？フードドライブとは、家庭で食べきれない食品を持ち寄り必要とされている方へ行政や支援団体と協力して寄付する活動です。診療所では、患者様・組合員の皆様から提供して頂いた食品を市の生活支援課や社会福祉協議会などから連絡を受け困っている方へ直接お渡ししています。



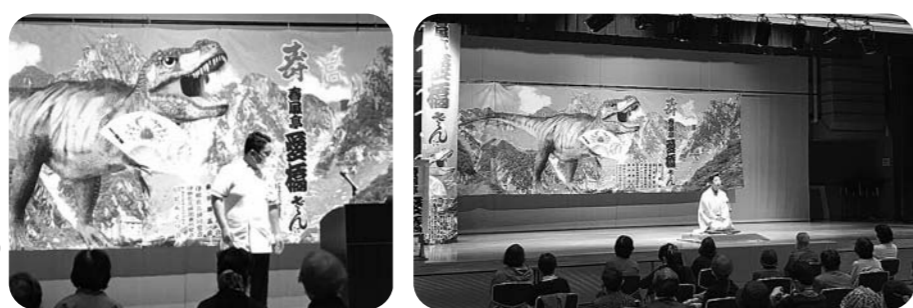
9月には春日部の第5地域包括支援センターから、防災食品缶(味噌汁・おかゆ)の提供がありました。組合員の皆様からは、米、乾麺、缶詰などの保存食品を頂いています。

今年は9/17(金)11/29(月)と2回フードパントリー(食料無料配布)を開催しました。地域包括支援センター、子ども食堂、社会福祉協議会、市役所の生活支援課、生活と健康を守る会、ハローワークなどにチラシを配り、11/29は保存食品だけではなく、野菜も当日持ち寄って頂き、今までご利用になった方以外の方も参加され盛況でした。

次回は、1月31日(月)14:00~15:30に予定しています。場所は、かすかべ生協診療所1階待合室です。

長引くコロナ禍で生活に困っている方はまだまだ多くいます。引き続き賞味期限が2ヶ月以上ある食品、未開封で常温保存ができるもの、おかずになるような缶詰類などのご協力をお願いします。かすかべ生協診療所 フードドライブチーム :小俣

11月2日(火) “感染対策をしっかりとこない” 鷲宮支部で『落語&フレイル予防体操』の組合員交流集会を開催しました。(参加人数60名)



健康 トピックス やっぱり大事 胃の検査

昨年・今年とコロナの感染を恐れて、検診を控える方がいらっしゃるようです。かすかべ生協診療所内視鏡室では安心して検査を受けていただけるように、患者様ひとり検査を終えるたび換気・消毒・職員の予防衣交換を徹底し感染防止に努めております。コロナ禍でも胃の病気の発生率は変わりません。胃の検査どうしようかなと躊躇されている方は、是非看護師にお声をかけてください。



通所リハビリ通信

季節の壁掛けを作りました。

少しずつ風が冷たい季節となってきました。11月の手作業では、さざんかの壁掛けを作りました。利用者様同士で声掛けをしながら、出来ないところをお手伝いされる姿がみられました。完成品をお互

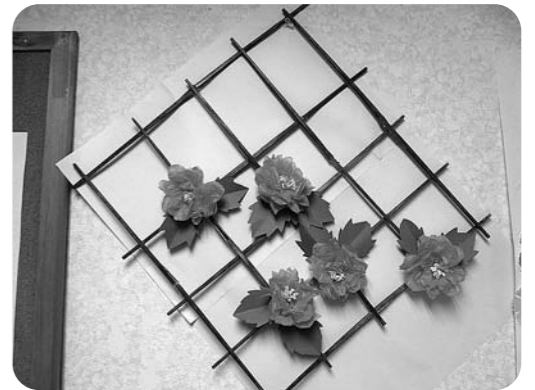


いに見せ合い褒め合う笑顔があふれる作品作りとなりました。

通所リハビリでは、利用者の皆さんに楽しんで頂けるように楽しく体を動かす体操、ゲーム、手作業など様々な活動を行っています。

ご興味のある方はお気軽にお問い合わせ下さい。

介護福祉士：鈴木 智美



通所リハビリ直通電話
048-752-6130

ひだまり通信

早いものでケアセンターひだまりに入職して一年が経ちました。今日までやってこられたのも皆様のお陰です。ありがとうございます。

この一年を振り返ってみると、春日部市の広さと資源の多さや交通の便利さに驚きました。当事務所から30分あれば車で市内どこでも行く事ができ、どの地域にも医療介護の施設が整備されています。地域資源の勉強をこれまで以上に進め、皆様のお役に立てるよう頑張ります。

これからの季節、朝夕冷えてまいりますので、お身体にはくれぐれもお気をつけください。

ケアセンターひだまり ケアマネージャー：清水

お問い合わせ先

医療生協ケアセンターひだまり 電話 048-760-2630 FAX 048-760-2631