

2022年7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 笠巻	輪番 第2土曜日は 休診
午後 2:30 ~ 4:00	通所リハビリ 午後休診	通所リハビリ 石津	通所リハビリ 菊池 (所長) 往診 平山	通所リハビリ 大久保	通所リハビリ ワクチン接種 のため休診	通所リハビリ 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…7月26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

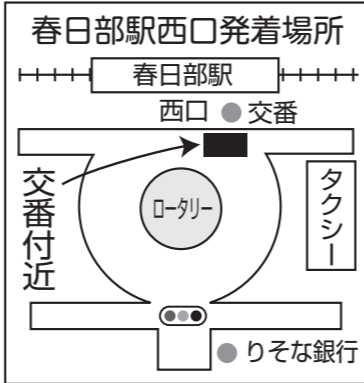
診療所 ↔ 春日部駅西口
(交番付近)

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
12:10	



診療所日誌

7月のスケジュール

- 12(火) ●事業所利用委員会
- 25(月) ●社保委員長会議
- 26(火) ●保健委員長会議

にじのはこから!!

2022年5月は虹の箱への投書がありませんでした。

前月号に「1階男子トイレに荷物を掛けるフックを付けてほしい」という投書をご紹介しましたが、1階男子トイレに新しくフックを付けました。ご利用ください。皆様からの投書をお待ちしております。

事業所利用委員会担当 看護師 土生(はぶ)みき子

かすかべ生協 第294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
FAX 048-752-6173

診療所だより

7
月号

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

ホームページ <http://www.kasukabe-sin.net/>

サマー増資へのご協力をお願いします!

日頃より、かすかべ生協診療所の運営にご協力いただきありがとうございます。

新型コロナウイルスの感染予防を気遣いながら過ごされていることと思います。皆様に安心して医療・介護サービスを受けていただけるように、かすかべ生協診療所では感染防止に全力を挙げて取り組んでいます。

2022年は、かすかべ生協診療所建設25周年・医療生協さいたま合併30周年の年になります。皆様から支えられて今日まで事業を継続することが出来ました。今後ともどうぞ宜しくお願い致します。

お預かりしている出資金は医師・看護師など職員の確保と育成、皆様の健康と貴重な財産である事業を継続発展させるための大きな資金となります。是非、増資にご協力をお願い致します。

※なお出資金は寄付ではございません。減資や脱退の際は定款に従いお返し致します。



医療生協さいたま

健康診断オプション検査

健康診断と一緒にぜひお申し込みください。医療生協さいたまの組合員の方が対象です。



●頸動脈エコー (3,146円)
血管の肥厚具合から動脈硬化を調べます。
検査方法: 超音波を首にあてる



●骨密度検査 (2,200円)
腕を撮影し、骨密度を調べます。
検査方法: 放射線で撮影



●腹部エコー (3,300円)
肝臓・胆のう・腎臓・すい臓・ひ臓を調べます。
検査方法: 超音波をお腹にあてる



●血管年齢検査 (2,090円)
動脈硬化の進行具合や、足の動脈の詰まりを調べます。80歳以上の方はうけられません。
検査方法: 足首と上腕を測定



●胃バリウム (5,236円)
胃がん・ポリープ・胃炎の有無をしらべます。
検査方法: バリウムを飲み、X線で透視



●便潜血検査 (1,100円)
大腸がんや大腸ポリープからの出血が無いか調べます。
検査方法: 便を2日分採取



●前立腺がん検査 (2,200円)
前立腺がんの腫瘍マーカーをしらべます。
検査方法: 採血検査

オプションを追加される場合は
事前にお電話でお申し込みをお願いいたします。

TEL: 048-760-6100 (月~金 8:30~16:30)

健康 トピックス おいしく食べて夏バテ知らずに!!

暑い日が続くと、ついさっぱりとした麺類などで済ませたくなります。ですが炭水化物だけで済ませていると筋肉が落ちてしまい、体重が減ったり、変わらなくても食欲が戻ってくると太りやすくなります。暑いときでも赤色(肉、魚、卵、大豆製品、乳製品)、緑色(野菜、海藻類、キノコ類)、黄色(ごはん、パン、麺)の3色をそろえてバランスよく食べましょう。薬味や香辛料で食欲をだしたり、酢やかんきつ類でさっぱりしたり、夏が旬の野菜を食べて乗り切りましょう!



温かなくても冷やしてもおいしい! 電子レンジでさっぱり夏野菜と豚肉の蒸し煮



- レシピ(2人分)**
- おろしにんにく……小さじ1/2(1/2かけ)
 - おろしショウガ……小さじ1/2(1/2かけ)
 - 塩こうじ …………… 15g(食材の10%)
 - 豚もも肉 …………… 150g
(他のお肉でも薄くすればOK)
 - 冷凍のむぎ枝豆 …… 50g
(さや付きの場合は取り出す)
 - トマト(大) …………… 1/2個(150g)
 - オクラ …………… 4本
 - 乾燥カッパわかめ …… 2g
 - まいたけ …………… 1/2パック
 - ☆塩 …………… 小さじ1/3
 - ☆黒こしょう …… 好みの量
 - ☆レモン果汁 …… 大さじ2
(酸っぱいのが苦手なら半分)
 - ☆白ワイン …… 50ml(日本酒でも可)
 - ☆オリーブオイル 大さじ1
 - ☆レモンの皮 …… 2cm(なくてもOK)

- 作り方**
- ビニール袋に食べやすい大きさに切った豚肉、にんにく、ショウガ、塩こうじを入れて20分くらいつける。
 - トマトは角切り(気になる場合は皮をむく)、オクラは1cmくらいの厚さの小口切り、まいたけは食べやすい大きさにさく(軸はしっかり崩す)わかめを水に戻して水を切っておく。
 - 深めの耐熱皿に分量外のオリーブオイルを塗り、1のお肉をなるべく重ならないように並べ、その上にトマト、まいたけを乗せる。☆の調味料をよく混ぜて上からかけ、ラップをふんわりとかけて600Wで5分加熱し、一度よく混ぜて枝豆、オクラ、わかめを上に乗せてさらに3分加熱する。火の通りが悪かったら1分ずつ加熱時間を延ばして火を通す。

【1人あたり】	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩
	285kcal	20.8g	15.9g	14.8g	5.2g	2.2g

病気の予防や早期発見、健康づくりのために 診療所で健康診断を受けましょう!

自治体人間ドック (久喜・幸手・宮代・杉戸・蓮田・白岡・越谷など)
実施期間 4月7日~2023年3月上旬まで (自治体補助制度利用)

春日部市特定健診 春日部市国保加入の方(40歳~74歳)
 後期高齢者医療保険加入の方(75歳以上または障がいのある65歳以上)
実施期間 6月1日~10月31日まで **早めの予約をおすすめします。**
 表面の「健康診断オプション」もぜひご利用ください。 肺がん検診・大腸がん検診も併せてお申し込みください。

健康診断のご予約・ご相談は かすかべ生協診療所 TEL048-760-6100 まで

予約受付中です。

通所リハビリ通信 通所リハビリ直通電話 048-752-6130

通所リハビリでは、バラの小箱を作りました。小箱に入れるバラはフェルトを丸く切ったものを渦巻状に切り、それをくるくると巻いていきます。指先を使う作業ですが、おひとりおひとり丁寧に巻いていただき、素敵なバラが出来ました。バラは小箱に入れて飾れるように仕上げました。バラの色の組み合わせでそれぞれ雰囲気の違いの小箱になりました。

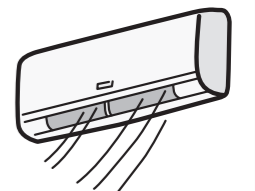
その他、おやつ作りではクレープを焼いたり、毎年恒例の運動会も開催いたしました。

通所リハビリでは様々な活動を行っております。ご興味のある方はお気軽にお問い合わせください。



ひだまり通信

だんだんと暑くなってきました。今年の夏も暑くなるといわれています。昔は、冷房を入れなくても過ごせていたと思いますが、今年の夏も暑くてエアコンなしでは過ごせません。汗をかいていないから大丈夫と思って家の中で過ごしていても、毎年脱水で受診する方がいらっしゃいます。ひどくなると、意識がなくなったりして、救急車に乗ることもあります。部屋の温度は涼しくして、なるべく水分をこまめに摂るようにしましょう。体調管理をしっかり行い、今年の夏を乗り切りましょう!



ケアセンターひだまり ケアマネージャー:水野 寧子
医療生協ケアセンターひだまり 電話 048-760-2630
 お問い合わせ先 FAX 048-760-2631