

2025年2月 診療のご案内						
	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:00	菊池 (所長)	担当医  健診 浅井	菊池 (所長)  胃カメラ 長谷川	大久保	菊池 (所長)  胃カメラ 担当医	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  往診 野口	菊池 (所長)	大久保	急患は ご相談ください	午後休診
夜間 6:00~7:30	夜間休診	石津 夜間6:30まで	夜間休診	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…水曜日・金曜日(医師不定)  
◆栄養相談…水曜日午前・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。

## 何でも相談外来

最初に『何でも相談外来をお願いします。』とお伝えください。看護師が折り返しお電話します。

お名前と電話番号、繋がりやすい時間帯なども教えていただくと幸いです。

例：通院している病院・クリニックで専門用語が分からない。

例：(家族が)認知症かな？

例：医療費が心配で受診できるか知りたい。

例：何科に診察しに行けばいいか分からない。



## 【ケアマフ(認知症マフ)を編もう】体験会

日時 毎月第3土曜日 10時~12時  
先着10名まで

参加費 1,000円

場所 ケアホームひだまり1階 やわらテラス

持ち物 鍵網み針6.7.8.9号、メジャー、ハサミ、毛糸とじ針

### ケアマフとは

筒状のニット製品で、マフの中に手をいれて、毛糸の感触を楽しんだり、飾りを触ったりして楽しむものです。毛糸に触れることで、心身の緊張がほぐれ心が穏やかになり、飾りを見て、楽しい記憶を思い出すこともあります。

連絡先 田中 由美子 090-5434-5944  
ami.yumi2525@gmail.com

## やわらテラス 健康麻雀

認知症予防・脳トレ・仲間づくり

2月19日(水)、2月26日(水)  
10:00~12:00

場所：診療所となり建物1階(やわらテラス)  
春日部市谷原2-4-12

参加希望の方は、留守番電話に参加したい日にち、お名前を残して下さい。

申し込み制 先着順  
070-2154-7361 (ひらしま)  
LINEからも受け付けています



医療生協さいたま かすかべ生協診療所

かすかべ生協 第325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

2月号



かすかべ生協診療所  
Xアカウントです。  
診療所の最新情報を  
発信しています。

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/>

## フードパントリーのご案内

### 食品提供にご協力をお願いします



### フードパントリーって何？



かすかべ生協診療所では月に1度フードパントリーを開催しています。フードパントリーはどんな人でも気軽に参加できる食料支援で、家庭で余分になった食品を診療所に提供していただくことで食に困っている方をサポートします。『もったいない』をなくすエコ活動へ気軽に参加できますので、ぜひ食糧支援へのご協力をよろしくをお願いします。



### ○ 寄付して頂きたい食品

- お米(白米・パックご飯)
- パスタ、カップ麺、素麺などの乾麺
- 缶詰、レトルト、インスタント食品
- 保存食品
- 栄養補助食品(カロリーメイト等)
- 調味料(醤油、めんつゆ、味噌など)



- ・常温保存可能な物
- ・2ヵ月以上賞味期限が残っている

### × 受付できない食品

ごめんなさい

- 賞味期限まで2ヶ月未満
- 開封されているもの
- 外国語表記のもの
- 手作りの食品
- 生鮮食品、冷凍食品  
(生肉、魚介類、生野菜)
- アルコール(料理酒を除く)



上記食品はお持ちいただいても受け取り出来ません。  
ご理解・ご協力をお願い致します。

食品を提供していただける団体、農家さんがいればご紹介ください。  
048-752-6197 担当：平嶋(ヒラシマ)まで

# 健康トピックス 花粉症、早めの対策を

春の花粉症はスギやヒノキの花粉が主な原因です。

スギの花粉は2月～4月、ヒノキの花粉は3月～5月にピークを迎えます。花粉が飛散する前からお薬を飲み始めたりセルフケアを行うことが、くしゃみや鼻づまりなどの不快な症状を和らげるほか、症状の出現を遅くする、症状を長引かせないなどの効果があります。

かすかべ生協診療所には何種類かのお薬がありますので、気軽に医師に相談してください。



## セルフケアのポイント

- 免疫力を低下させないように規則正しい生活・適度な運動・暴飲暴食を避けるなど、生活習慣を整える
- 外出時には、マスク、メガネのほか、帽子やスカーフを使用する。
- 花粉のつきにくいツルツルした素材の上着を着用し、ウールの服は避ける。
- 帰宅時には玄関先で花粉を払い落とし、うがい、手洗い、洗顔をして鼻をかむ。
- 花粉が家の中に入ってこないよう、窓やドアの開閉は短時間で行う。
- 家のなかでは空気清浄機をかけて花粉の飛散を防ぐ。  
床に落ちた花粉を舞い上げさせないように注意しながら掃除を行う。
- 飛散が多い日には、ふとんや洗濯物の外干しを避ける。



## 目や鼻が辛いとき

目がつらいとき…冷たい水で絞ったタオルで目元を冷やしてみましょう。

鼻づまりの時……ぬらして絞ったタオルを、電子レンジで20～30秒温め、蒸したタオルを作り、鼻に当てます。(やけどに注意してください)

## 花粉症に効くツボ

※**印堂(いんどう)** 眉間の中央にあります。鼻づまりのほか、精神的な疲れ、美容にも効果があります。

※**迎香(げいこう)** 小鼻のすぐ脇にある骨際の圧痛部にあり、鼻づまりや頭痛、めまいなどに効果があります。両手の人差し指で静かに押します。

※**晴明(せいめい)** 目頭と鼻の間、目頭から2mmくらい鼻に近い場所にあります。目が充血したり、かゆくなったりするなどの症状に効果があります。人差し指や中指で鼻のほうに向けて押します。

※**合谷(ごうこく)** 親指と人差し指の骨が交わる骨際にあります。目や鼻、頭痛など首から上の花粉による症状全般に効果があります。親指でグーッと痛気持ち良いくらいの強さで押します。



restart dog lien (リアン) **日時** 2025年2月9日(日) 10:00～14:00

**会場** 生協ケアホームひだまり 1階「やわらテラス」  
春日部市谷原2-4-7

## 保護犬の里親会

可愛いワンちゃん達に会いに来てね!



当日、かすかべ生協診療所の職員が人間の健康チェック(無料)もやります。

次回は3月9日(日) 10:00～14:00



## 通所リハビリ通信

通所リハビリ直通電話

**048-752-6130**

今月はリカレントバイクを紹介します。このマシンは自転車のサドル



の所が背もたれ付きのシートになっており、そこに座り足を前方に向けた姿勢での屈伸運動を行います。運動による効果は下肢の筋力や全身持久力のアップ、関節可動域の改善が期待できます。背もたれがあるため姿勢が安定しやすく上半身が固定されているため、心臓に負担をかけることなくトレーニングすることができます。ペダルの位置が身体よりも前にあることが大きな特徴で、膝への負担が軽減されます。そのためリハビリ中の方や体力低下のある高齢者の方でも長時間の有酸素運動が可能です。

正面のモニターに脳トレ問題を映しておりますので頭の運動をしながらマシンを行うことを楽しみされている利用者様もいらっしゃいます。

## 見学&お問い合わせ

- 見学のお申し込みは、担当の地域包括、ケアマネージャーまでお願いいたします。
  - 見学の際は、予約の上、無料個別送迎を行っております。
- お問い合わせお待ちしております。上記の通所リハビリ直通電話までお気軽にお電話ください。



## ひだまり通信

ケアセンターひだまりでは、「生協10の基本ケア」の取り組みを実践しています。職員内では定期的な学習会の開催。居宅介護支援では、「夢中になれる事をする」「町内にお出かけをする」等をケアプランに活かせるよう努めています。

先日、念願だった場所へ車いすや介護タクシーを利用し、外出された方の報告がありました。天候に恵まれ、眺望を楽しむ事ができ、大変満足されたそうです。生きる意欲を引き出し、普通の暮らし(今まで通りの暮らし)を送り続けたいという思いに寄り添って参ります。住み慣れた場所で、安心して生活できるよう、お手伝いさせていただきます。介護に関する様々なご相談をお受けしています。お気軽にご相談下さい。 ケアマネージャー：向佐 清子



お問い合わせ先

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