

2025年1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
午後 2:30~4:00	通所リハビリ 午後休診	通所リハビリ 石津 往診 野口	通所リハビリ 菊池 (所長)	通所リハビリ 大久保	通所リハビリ 急患は ご相談ください	通所リハビリ 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わからない。



INFORMATION

個別送迎ご利用ください ※無料・要組合員加入

主な条件(事前申込・予約制)

- 自宅から診療所まで片道6km(約20分)以内
※自宅が遠い方も春日部駅までの送迎は可能
- 車椅子を使用しておらず、車両までひとりで移動できる
- 送迎可能な家族等が不在
- 送迎時間は一度に乗る人数など
診療所の都合に合わせて
- 将来「送迎不可」と判断される場合に往診など他の
サービスへ切り替えられる



過去に診療所⇄春日部駅の連絡便をご利用されて
いた方も、駅までの個別送迎をご利用いただけます。
詳細は受付窓口までお問合せください。

通所リハビリ1日コース 開設のお知らせ

診療所隣のケアホームひだまり3階で短時間
(午前・昼・午後)の通所リハビリを行っています。
2024年12月より月~金(祝祭日除く)の1日
コースの併利用が可能となりました!

主な特徴

- 要介護1以上の方が対象です
 - 温かいお昼ご飯が出ます(1食700円)
 - 入浴可能です
 - 楽しいレクリエーションや体操があります
 - 週1日以上短時間コースを併利用して頂きます
- 見学申し込み・お問合せは近くの職員まで!



かすかべ生協 第324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

1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/>

明けましておめでとう ございます。2025年



昨年4月、かすかべ生協診療所の隣に、小規模多機能・グループホーム・通所リハビリの3つの機能を備えた「生協ケアホームひだまり」が開設しました。1階の地域交流スペース「やわらテラス」では、体操、カフェなどの活動や歌ごえとともに、地域の子ども達の元気な声が聞こえてきます。多くの地域住民の方々にご利用いただくことで、開設時に目指した「子どもから高齢者まで誰もが気軽に立ち寄れる場所」となっています。

本年3月には診療所の改装工事が完了し、「ケアセンターひだまり」が診療所2階に移設します。訪問看護・訪問介護・居宅介護(ケアマネージャー)に、新たに「定期巡回随時対応型訪問介護看護」が加わり、だれもが「住み慣れた地域でより長く」生活できるよう医療・介護一体的に支援していきます。

かすかべ生協診療所では、無料の通院送迎をはじめ、生活が苦しい方向けの無料低額診療やフードパントリーなどの活動を継続しております。これら活動は、地域と組合員の皆様のご支援と医療生協さいたまの「出資金」が元手となっています。昨今、医療と介護を取り巻く情勢は増々厳しくなっておりますので、医療生協さいたまの出資金の「増資」にぜひご協力ください。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

かすかべ生協診療所 所長：菊池 敬 職員一同

にじのはこから!!

＜おたより＞ 薬剤科の方、いつも穏やかな笑顔
での対応ありがとうございます。

年とともにすべてのろくとしていますが「ゆっくりでいいですよ!」との一言にとっても助かり気持ちが楽になります。忙しいのにもかかわらず、絶えず変わらぬ姿勢に頭が下がります。



＜お返事＞

この度はご投書
ありがとうございます。
このような投書をいただける
ことは大変励みになるとの
ことでした。
職員も元気になります。

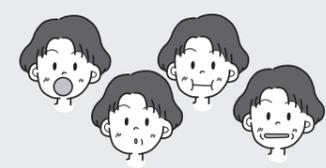
健康トピックス 冬の感染症に注意!



冬は低温と乾燥がウイルスにとって理想的な環境です。空気が乾燥すると、ウイルスが浮遊しやすくなり、飛沫感染の範囲も広がります。また、寒さで免疫力が低下し、鼻や喉の粘膜が乾燥することで、感染しやすくなります。

感染予防のポイント

1. 手洗い・手指消毒 → 正しい手洗いは感染予防の基本です。
2. 体の乾燥と冷え対策 → 温かい飲み物で水分補給を心がけましょう。室内の加湿も効果的です。
3. 口腔ケア → マスクの使用で口呼吸になりやすいので注意! 唾液腺マッサージや口腔体操を取り入れると良いでしょう。



冬に多い感染症と特徴

- **新型コロナウイルス**
発熱、咳、倦怠感、喉の痛みなどの症状が現れます。アルコール消毒が有効です。
- **インフルエンザ**
高熱や喉の痛み、関節痛、全身倦怠感が特徴です。コロナ同様、アルコール消毒が効果的です。
- **ノロウイルス**
嘔吐、腹痛、下痢が主な症状です。高齢者や乳幼児は脱水や肺炎に注意が必要です。消毒には次亜塩素酸ナトリウムを使いましょう。



..... 感染予防を徹底して、冬を健康に過ごしましょう!

やわらテラス 健康麻雀

参加はどちらかのみ 認知症予防・脳トレ・仲間づくり

毎月 第3・第4 水曜日 10:00~12:00

場所: 診療所のとなり建物1階(やわらテラス) 春日部市谷原2-4-12

麻雀をやったことない方、健康麻雀に興味のある方などなたでも参加できます。

申し込み制 先着11名 LINEから受け付けています



やわらテラス健康麻雀での約束事

- ① 初心者の方にも優しく教えてあげましょう! 4人が揃って初めてゲームが始まります
 - ② 賭け事、飲酒、喫煙ダメです
 - ③ マスク着用厳守
 - ④ 手及び麻雀道具のアルコール消毒
- ※事務局は初心者です! 役覚え中で点数計算わかりません!

麻雀を教えられる方募集中

連絡先▶070-2154-7361 担当:ひらしま
※平日17時以降、土・日・祝日は連絡つながりません。参加したい日を留守電に残してください。



保護犬の里親会

日時 2025年1月12日(日) 10:00~15:00

会場 やわらテラス(かすかべ生協診療所の隣施設1階)

可愛いワンちゃん達に会いに来てね! restartdog LIEN(リアン)



通所リハビリ通信



通所リハビリ直通電話

048-752-6130



明けましておめでとうございます。

最近寒くなってきて散歩や買い物等の外出が減り歩く機会が減ってきていませんか?今月はトレッドミルというマシンを紹介します。これは屋内で歩行を行うための訓練機器です。病気やケガで歩行が不安定な方や体力が落ちてきている高齢の方など適度な有酸素運動をしたい方にお勧めです。トレッドミル歩行は心肺機能や体力の向上、毛細血管が発達して筋肉への血流が高まる効果があり、心肺機能や循環機能を高めると日常の呼吸がしやすくなり日常生活動作を行いやすくなる効果が期待できます。通所リハビリに興味がある方は是非お問い合わせください。今年もよろしくお祈りします。

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、無料個別送迎を行なっております。



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



私が介護に携わるうえで、特に心がけていることがあります。それは、介護技術や知識の向上だけでなく、利用者様とのコミュニケーションを大切にすることです。訪問時、利用者様の気持ちが沈みがちなときには、お身体に触れるぬくもりや、優しい言葉かけによって、少しでも温かな気持ちになっていただけるよう努めています。介護技術や知識だけでは補いきれない、利用者様の「心」を支えることの大切さを、日々の訪問を通して強く感じています。

これからも、利用者様に寄り添い、笑顔をお届けできる介護を目指してまいります。

ケアセンターひだまり 訪問介護: 森 瞳(介護福祉士)



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