

2024年10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 夜間6:30まで 診療いたします。 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5:00~6:30	夜間休診	大久保 夜間6:00~7:30	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

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。

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。

夜間診療変更のお知らせ

2024年10月以降の夜間診療は火曜日と木曜日となります。
火曜日の石津医師の診療時間は夜間6:30までとなります。

火曜日(石津医師) 夜間5:00~6:30

木曜日(大久保医師) 夜間6:00~7:30

にじのはこから!!

<おたより> 8月に2度ほど車の送迎をお願い

した者です。運転して下さる方大変親切に対応していただき感謝
しております。高齢者にとってとても助かっております。今後も利用
させていただきたく思っています。本当にありがとうございます。<お返事> かすかべ生協診療所では8月より多くの方が診療所
を利用しやすくなるよう個別送迎の拡大をおこなったところです。
運転手にとってこのような感謝のメッセージは大変嬉しく、励みにな
ります。本当にありがとうございます。今後も患者・組合員が利用しやすい診療所を
目指して対応していきたいと思っております。
どうぞよろしくお願いいたします。

事業所利用委員会担当 看護長 岡田 美智子

診療所日誌

10月のスケジュール

8(火) ●事業所利用委員会

22(火) ●保健長会議

25(金) ●フードパントリー

27(日) ●コープ未来フェスタ
(さいたまスーパーアリーナ)

28(月) ●社保長会議

かすかべ生協

第321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

10
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/>

出資金のご協力のおねがい

いつも診療所をご利用いただきありがとうございます。

2024年10月から2025年1月末(予定)にかけて、
診療所内と外構の改修工事を実施します。主な工事理由としまして、診療所2階にケアセンター
ひだまりが引っ越しをしてきます。ケアセンターひだまり
が同じ建物内にあることで医療・介護の困りごとが相談
しやすい環境になります。工事期間中は作業音などご迷惑をおかけする事となり
ますが、より良い環境で受診頂くための環境づくりへのご理解ご協力をよろしくお願い申し上げます。また、工事資材
高騰の影響が大
きくでています。
ぜひ、出資金のご
協力を宜しく願
い致します。

改修前



改修後イメージ



2024年度

インフルエンザ予防接種

予防接種は予約制となりますので、お電話にてご予約をお願い致します。

ご予約受付時間は平日8:30~16:30となります。

また、かかりつけ医がある方は必ず、かかりつけの医師にご確認の上、ご予約ください。
ご予約は、医療生協の組合員に加入している方に限ります。

2024年10月1日(火) から開始します

※春日部市以外の高齢者公費負担対象の方は各市町村の問診票をご持参ください。

効果 接種後、免疫がつくまでに2週間程度かかります。免疫効果は約4ヶ月です。

新型コロナワクチン接種希望の方は
お問い合わせください



特定保健指導を受けましょう



春日部市特定健診(動機づけ)、協会けんぽ40～74歳以下の方対象

「特定保健指導」は、健康診断の結果を踏まえて、病気と診断される前のリスクの高い人を対象に、食事や運動などの生活習慣を改善することで、メタボリックシンドローム・高血圧・糖尿病・脂質異常症などの発症を予防し、健康寿命を伸ばすことが目的です。

管理栄養士や看護師と一緒にご自身の健康状態や生活習慣を振り返り、健康へのサポートをします。

「病気にはなりたくないけど、何をしたらいいかわからない。」「頭ではわかっているけど、なかなか実行にうつせない。」診療所の管理栄養士・看護師が、そんなあなたの背中を優しくそっと支えます。

対象者なら、費用は無料。(市町村や健康保険組合から利用券が届きます)

30分ほどの面談(または電話やメールでの支援)であなたの健康をサポートします。

この機会にぜひ、特定保健指導を受けましょう。



個別送迎ご活用下さい。



個別送迎を希望される方は診療所の受付でお申込みください。詳しくは、診療所受付、または、お電話(048-752-6143)にてお問い合わせください。

個別送迎利用の主な条件は
右記の通りです。

- 自宅から診療所まで片道6km(約20分)以内
※自宅でなくても春日部駅までの送迎であれば可能です
- 車椅子を使用しておらず送迎車両までおひとりで移動可能
- 送迎可能な家族等が不在
- 送迎時間や一度に乗る人数は診療所の都合に合わせられる



やわらテラス 健康麻雀



認知症予防・脳トレ・仲間づくり
毎月第4水曜日 10:00～13:00
申し込み制 先着11名
麻雀をやったことない方、健康麻雀に興味のある方などどなたでも参加できます。



ボッチャ体験会

10/29(火) 10:00～12:00
申し込み制 先着10名

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
申し込み：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



ホームページ上からも健康診断の予約ができます!

11月頃までは、健康診断の申し込み電話が混雑いたします。
是非、ホームページからお申し込みください。



ホームページ
詳しい内容とお申し込みができます。

ご予約いただけるコース

- 協会けんぽ生活習慣病予防検診
- 春日部市健診
- 定期健康診断(事業所健診A～D)
- 特定健診(社保扶養)
- 企業健診(複数名)



通所リハビリ通信



通所リハビリ直通電話

048-752-6130



今月のマシン紹介はヒップアップダクションです。

このマシンは足を横に開閉するもので中殿筋を鍛えられます。中殿筋とはお尻の外側にある筋肉で「最近歩くとふらつきやすい」と感じる場合中殿筋が衰えている可能性があります。腰回りや中殿筋を鍛え骨盤を安定させることで股関節開閉を上手く動かし、歩行時のふらつき防止・スピードの向上が期待できます。

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

空も秋色をおびてまいりました。いかがお過ごしでしょうか。

さて、毎年9月は「健康増進普及月間」であることをご存じでしょうか。厚生労働省において制定されたもので、健康づくりの活動を展開する月間として啓発されています。

私が勤務するグループホームひだまりでも、様々な運動レクリエーションを実施しております。椅子に座ったまま血行を促進できる体操や、脳トレを兼ねた体操まで、様々なレクリエーションに取り組んでいます。日々の運動を習慣化し、長く健康でありたいものです。まだまだ残暑厳しい日々が続いております。どうかお体ご自愛ください。

グループホームひだまり 事務：青木



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