

2024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)	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。

年末年始の診療体制

12/28(土)午後～1/3(金)まで休診です。

1月4日(土)から通常診療となります。

緊急の場合は埼玉救急電話相談 #7119

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。

診療所日誌

12月のスケジュール

21(木) ●事業所利用委員会

22(金) ●フードパントリー

休み ●社保長会議

休み ●保健長会議

健康診断を受け忘れて
いませんか？是非、ホームページからも
お申し込みください。

ホームページ

ご予約いただけるコース

●春日部市健診(2024年度分は終了)

●特定健診(社保扶養)

●協会けんぽ生活習慣病予防検診

●定期健康診断(事業所健診A～D)

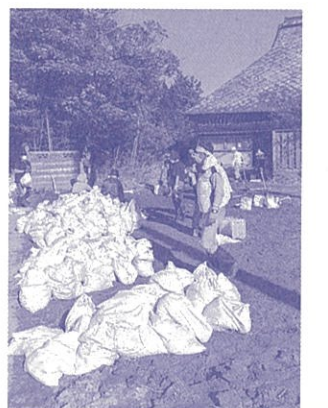
●企業健診(複数名)

かすかべ生協 第323号
診療所だより発行 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

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

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。ホームページ <http://www.kasukabe-sin.net/>

珠洲市 豪雨災害ボランティアに参加しました。

10月25日(金)、石川県珠洲市へ、9月に発生した能登豪
雨災害のボランティアに参加しました。朝6時20分に金沢駅
に集合し、ボランティアバスで金沢駅から珠洲市へ向かいま
した。移動時間は約3時間で、バスには35人が乗り込みま
した。途中でトイレ休憩を挟みながら進みました。金沢市から珠洲市へと続く「のと里山道路」や「能越自動
車道」は、能登半島地震の影響で一時通行止めとなっていま
したが、7月に通行止めが解除され、全線が開通しました。それでも、地震の爪痕はまだ残っており、道中で目にする光景に心が締め付けら
れる思いがありました。西山PAで休憩を取った後、能登方面に向かう道路
には隆起している場所がいくつもあり、車内では座席
から跳ね上がることが何度もありました。また、道路
が崩れ、崖になっている場所を避けるために、急なカーブが続きました。珠洲市ボランティアセンターに到着後、受付を済ませ、当日の活動内容について
説明を受けました。この日のボランティア活動は「歩道と敷地内の泥かき」でした。
泥かきは腰を痛める方が多い作業であるため、無理をせず、25分作業したら10分
休憩を挟むペースで進めました。晴天でしたが、泥は重く、表面は乾いていたため、防塵マスクを着けて作業を
行いました。ボランティア活動は15時までだったため、敷地内の泥かきを完全に終わらせることはできません
でしたが、歩道の泥かきは無事に終わることができました。ボランティア依頼先の現地に向かう途中、地震で全壊し
た家屋が今もそのまま残されている光景を目にしました。
輪島市や能登町にも同様の被害が広がっており、現地で
暮らす方々の苦しい状況を考えると、胸が痛みます。現在、生協強化月間キャンペーンを実施しております。
期間中に一定額以上増資していただいた方には、石川県
で選んだささやかなプレゼントをご用意しております。
この機会にぜひご協力いただければ幸いです。

かすかべ生協診療所 まちづくりコーディネーター：平嶋

石津医師外来のおすすめ



毎週火曜日 午後2:30～夜間6:30まで石津英喜医師の外来があります。

石津医師は2007年までかすかべ生協診療所の所長でした。内科一般診療からインフルエンザ予防接種や健診後外来、介護相談など幅広く行っています。ぜひご受診ください。

予防接種を受けましょう

診療所では、組合員さんを対象に、次のような予防接種を実施しています。まだ医療生協にご加入頂いていない方は、これを機会に加入しましょう。



インフルエンザ 毎年秋頃に1回接種。65歳以上の春日部市在の方は公費補助により1回1,500円です。(補助期間は令和7年1月下旬までです。)

新型コロナ …… 65歳以上の春日部市在住の方は公費補助により3,000円です。(補助期間は令和7年3月下旬までです。)

肺炎球菌 …… 5年に1度の間隔で接種。自費接種で8,000円。65歳時に1度公費補助が受けられます。

带状疱疹 …… 带状疱疹ワクチンと水痘ワクチンの2種類があります。

- 带状疱疹ワクチンは50歳以上が対象で、2ヶ月の間隔を開けて2回接種します。1回の接種につき20,500円
- 水痘ワクチンは1回接種ですが、免疫抑制状態の人は接種できません。1回8,000円 自治体により公費補助があり、春日部市では事前の申請で4,000円の補助が受けられます。



上記の予防接種は、春日部市以外にお住まいの方も補助が受けられるものがあります。

また、接種間隔等の注意事項もあります。

お問い合わせ・予約は 診療所窓口までご相談下さい。

【ケアマフ(認知症マフ)を編もう】体験会



日時 1月18日(土) 10時～12時 先着10名まで

場所 ケアホームひだまり1階 やわらテラス **参加費** 1,000円

持ち物 鍵網み針6.7.8.9号、メジャー、ハサミ、毛糸とじ針

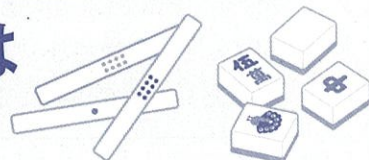
ケアマフとは

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。

申込み 田中 由美子 090-5434-5944 ami.yumi2525@gmail.com



12月の健康麻雀 第3(水)・第4(水)はお休みです。次回は1月になります。



一緒にボランティアしませんか?

かすかべ生協診療所ボランティアの会「はなみずき」では、診療所内外で様々な活動を実施しています。活動への参加は、社会貢献だけではなく、自身の持つ権利や健康観について学ぶ機会でもあります。

まずはお気軽にお問合せください。

かすかべ生協診療所

048-752-6143(代) 担当: 岡田美智子(看護師)

みまもり
傾聴

手芸の
お手伝い

日曜健診の
お手伝い

ドライヤーの
お手伝い

フードパントリー
仕分け

施設の
お掃除

花壇の
お手入れ



通所リハビリ通信

通所リハビリ直通電話 048-752-6130



今月のマシンはトーンソリフレクションです。

このマシンは身体を前に傾けてまた元の姿勢に戻る運動を行います。前傾姿勢をとるときはお尻にある重心を足の裏に移動させ、そして元の座位姿勢の位置まで戻していきます。このマシンでは腹筋を鍛えることができ、椅子やベッドから立ち上がったり座ったり、靴下やズボンの脱ぎ履き、トイレ動作などおじぎ動作が安定して行えるようになります。

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

小規模多機能ひだまりケアマネージャーの久保です。肌寒さが身にしみる冬隣。公私ともに年末に向けて慌ただしい時期に入りました。

2024年4月1日にオープンしてから半年が経ち、少しずつ職員も新しいサービスに慣れて来ました。利用者様と一緒に外食やコスモス散策、公園に外出レクリエーションにも力を入れています。

小規模多機能型居宅介護サービスは、利用者様のニーズや状況に合わせて「訪問」「通所」「宿泊」サービスを臨機応変に組み合わせて利用いただくことが出来ます。ご利用希望や施設見学は随時対応いたしますので、宜しくお願いします。

小規模多機能ひだまり ケアマネージャー: 久保

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