

なないろ クレヨン

3月号

Nanairo Kureyon

かすかべ生協
診療所だより
第337号

発行

医療生協さいたま
かすかべ生協診療所・
ケアセンターひだまり



Hina
matsuri

Topic

01 医療・介護懇談会 3/10(火)

この機会に認知症について学び、みんなで考えましょう。

日時 2026年3月10日(火) 14:00～15:30

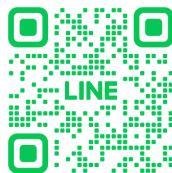
会場 ぼぼら春日部(ふれあいキューブ4F)会議室

費用 無料

内容 認知症編認知症は怖くない!
～人生100年時代と認知症～
医療生協さいたま 埼玉協同病院
医師 雪田慎二

認知症ケアについて
医療生協さいたま
ケアホームひだまり 押見良亮

申込 やわらテラスLINE
または070-2154-7356(伊藤)



Topic
02

さあ、春です。 体を動かしましょう!

寒い冬の間、体は知らないうちにこわばり、動く機会も少なくなりがちです。暖かな春の気配を感じるこの頃は、体をやさしく動かし始めるのにぴったりの季節です。まずは、朝や昼に肩回しや背伸びをする「ゆったり体操」がおすすめです。血の巡りがよくなり、体もすっきりします。また、近所を5～10分ほど歩く「短時間散歩」も、足腰の健康維持に役立ちます。テレビを見ながら椅子に座って足を伸ばす運動も、無理なく続けられます。春の空気を感じながら、心も体も元気に過ごしていきましょう。

大切なポイント



頑張りすぎない



毎日少しずつ



痛い時はやめる

続けることが、いちばんの健康づくりです。

看護部より

スタッフ募集

臨床放射線技師(非常勤)

まずはお気軽にお問い合わせください!

代表電話 **048-752-6143** まで

虹の箱

みんなの投書箱



「虹の箱」をご存じですか。

かすかべ生協診療所・ケアセンターひだまりでは、組合員・利用者の皆さまから苦情・ご意見・ご要望、感謝のメッセージや職員へのエールを随時受け付けております。皆さまからいただいた投書をもとに、より利用しやすい事業づくりに取り組んでまいります。

事業所利用委員会

設置場所

かすかべ生協診療所 / 入口左手側

ケアセンターひだまり / やわらテラス正面入口右手側



今月のあいさつ ひだまり通信

- 小規模多機能のサービス紹介 -

小規模多機能では、手作業での作品づくりや外出を通して季節を感じられるイベントを行っております。季節を肌で感じられコミュニケーションが増えたり、手先

を使うことによって出来上がった事に対する喜びを感じて頂けるよう支援しています。小規模多機能のサービスは、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。



3/8 日
10:00-14:00



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
かわいいワンちゃん達に会いに来てね! 来場者の健康チェックも承ります。
診療所職員にお声がけください。

次回予定
4/12 日 10:00-14:00



地域活動 ボランティア 大募集!

人が好き! 地域の役に立ちたい!
新しいことをしたい! どなたでも大歓迎です。まずはお気軽にご連絡ください^^

問い合わせ

☎ 070-2154-7361

五十嵐 まで

ニュース配布

医療生協さいたまが発行する「けんこうと平和」や各支部ニュースなどは、組合員ボランティアの皆さんのご協力でご家庭に届けられています。月1回、5~10部でOK!

地域の交流

体操や健康チェック、学習会の企画などを行います。地域によって活動内容も様々です。

事業所での活動

グループホームでの見守りや入浴後のドライヤーかけ、昼食の準備などを行っています。地域交流スペース「やわらテラス」では毎週火曜日にカフェを開いています。

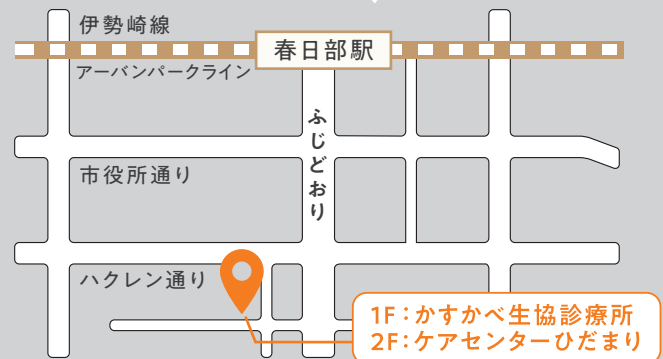
予約診療となりますので、まずはお電話ください。

2026年3月 診療のご案内

	午前 8:30-12:00	午後 14:30-16:00	夜間 18:00-19:30
月	菊池 (所長)	休診	休診
火	千葉 健診 浅井	石津 往診 野口	石津 17:00-18:30 まで
水	菊池 胃カメラ 小川	菊池 (所長)	休診
木	大久保	大久保	大久保
金	菊池 (所長) 胃カメラ 担当医	往診 (第2・4) 菊池 急患はご相談ください	休診
土	輪番 第2土曜日は休診	休診	休診

- 休診日...日曜日・祝祭日・第2土曜日
- ◆ 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
- ※ いずれも休診日となった場合は、行われません。

かすかべ生協診療所MAP



1F: かすかべ生協診療所
2F: ケアセンターひだまり

医療生協さいたま

〒344-0065
春日部市谷原 2-4-12

☎ 受診の予約は

048-752-6143

※ かけ間違いにご注意ください

かすかべ生協診療所
048-752-6143

ケアセンターひだまり
048-760-2630



かすかべ生協診療所
ホームページ