



pick up!

## ◆ 年度末 増資のお願い

出資金は、「建物の維持・管理」「医療機器の整備」「組合員同士の支えあい活動」等の事業を運営するために必要な資金です。引き続き出資金のご協力をお願いいたします。

※寄付とは違い、脱退される際に全額お戻しします。



2025年度、組合員みなさんの出資金により、改修整備をしました。

- 5月** リハビリ器具「レッドコード」を2つ増設
- 6月** 診療所外壁の修繕工事

お預かりした出資金は、このような医療機器の更新や施設の充実に役立っています。

皆さんの出資金が  
地域の健康を  
支えるかに



### Information #01

## 🌿 早めの花粉症対策 📺

花粉症は、多くの国民が毎年悩まされるアレルギー性疾患です。特に春先にはスギ花粉の飛散量が増加し、くしゃみや鼻水、目のかゆみなどの症状が日常生活に大きな影響を及ぼします。

**予防行動** 花粉症の予防行動については、顔にフィットするマスクや眼鏡を装着したり、花粉飛散の多い時間帯の外出を避ける等をし、花粉を避けることが重要です。  
(厚生労働省ホームページより一部抜粋)

**治療について** 花粉症の薬は、本格的な飛散が始まる1~2週間前(1月下旬~2月上旬頃)から飲み始める「初期療法」が最も効果的です。これにより、症状の発症を遅らせ、シーズン中の症状を軽くし、薬の使用量を減らせる効果が期待できます。症状が出てからでも遅くはないですが、症状が我慢できなくなるまで放置するのは避けましょう。粘膜が過敏になり、薬の効果が出にくくなります。

当診療所でも花粉症の薬を扱っていますので、早めに受診・ご相談下さい。 薬剤師：吉田



### Information #02

## 学習会の予定とご案内

February & March

STUDY SESSION

- 公開講座**  
~意外に知らない税金の話~  
**日時** 2月17日(火)/14:00~16:00(開場13:30)  
**会場** ぼぼら春日部(ふれあいキューブ4F)会議室1・2  
**講師** NPO法人ファイナンシャルプランナー 藤井智子氏
- 認知症は怖くない**  
~人生100年時代と認知症~  
認知症の介護について  
**日時** 3月10日(火)/14:00~16:00  
**会場** ぼぼら春日部(ふれあいキューブ4F)会議室  
**講師** 医療生協さいたま ケアホームひだまり  
埼玉協同病院 押見良亮  
医師 雪田慎二

### 申し込み

☎070-2154-7356  
または  
やわらテラスLINE

伊藤



# 今月のあいさつ ひだまり通信

ケアセンターひだまり  
訪問看護

こむく  
小椋

より



ひだまりや生協診療所との関わりは、介護保険制度開始直前にヘルパーとして入職したことから始まりました。その後、他職で働いていた時も、自分の受診や、子どもと一緒に予防注射を受けに来たりとゆるく繋がり、縁あってまたヘルパーとして勤務。そして看護師になり、今ひだまりで訪問看護の仕事に携わっていることに更に縁を感じています。

利用者様が健康で在宅での生活が継続できるよう、常に学びながら力を尽くしたいと思います。

written by Komuku



保護犬の里親会

2/8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

3/8日 10:00-14:00

認知症予防・脳トレ・仲間づくり！

## やわらテラス 健康麻雀

麻雀をやったことない方、健康麻雀に興味のある方、  
どなたでも参加できます★教えていただける方も募集中！

日付 2/18・2/25

毎月第3・第4水曜日 ※参加は原則どちらかのみ

時間 10:00-12:00

会場 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

申し込み

☎ 070-2154-7361

または  
やわらテラス LINE



まちづくりコーディネーター 五十嵐 まで

予約診療となりますので、まずはお電話ください。

### 2026年2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

### かすかべ生協診療所MAP



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

● 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。