

7月診療のご案内 ご予約は048-556-4581(代)へ

予約外でお越しいただく患者さまへ

●内科の受付時間は、診療終了時間の30分前までとなります。●歯科は完全予約制となりますので急患の場合はご連絡ください。
※なお、発熱が続くなどコロナウイルス感染症が疑われる場合は事前にご連絡ください。

診療時間		月	火	水	木	金	土	
内科	午前	月～土曜日 8:30～12:00	植山 胃カメラ・西巻	富澤 井上	井上 植山	菊池 胃カメラ・西巻	武石・野田 栄養相談・安達	吉野(第1) 植山(第3) 井上(第4・5)
	夜間	火曜日 17:00～19:00		富澤				
歯科	午前	月～土曜日 8:30～12:00	松澤	早田(真)	早田(真)	松澤	松澤	松澤 (第1・3・5)
	午後	月、火、金曜日 13:00～17:00 木曜日……13:00～16:00	吉崎	荒木	松澤	早田(真)	早田(幸)	
	夜間	木曜日……17:00～19:30				松澤		
訪問診療	内科	午後	植山	井上	井上		武石・野田	
	歯科	午前	吉崎	荒木	松澤	早田(真)	早田(幸)	
		午後	松澤	早田(真)	早田(真)	松澤	松澤	

休診日/日曜・祭日、第2土曜日(内科・歯科)、第4土曜日(歯科)
医療福祉相談/毎週木曜日(祭日休)9時～12時45分 診療所相談室

医療福祉、介護などの相談を行っています。受付職員におたずねください。

行田市胃カメラ検診のご案内【毎週 月・木・金曜日実施】

行田市にお住まいの40歳以上の方が対象です(市の胃レントゲン検診及び人間ドック等で胃カメラ検診を受けた方は対象外)。行田協立診療所の胃カメラ検診は月・木・金曜日の午前中に予約をお取りできます。費用は3,000円です。ぜひご予約ください。

フードパントリーのお知らせ

【毎月第3土曜日開催】

7月17日(土) 13:00～14:00
オシノテラス 地域交流スペース

生活にお困りの方であれば、どなたでもご遠慮なくお越しください。また、食品や食材の提供が可能な方のご協力もお待ちしております。

うきしるカフェのご案内(認知症カフェ)

診療所交流スペース

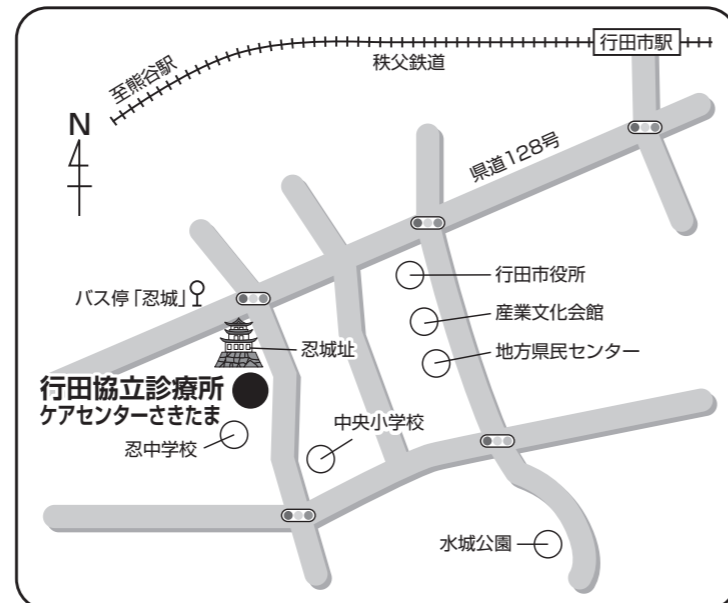
7月14日(水) 14:00～15:30
テーマ:「アロマスプレーを作ろう」
＜担当者＞ 藤波、野木 まで



ホームページは現在、更新作業中です。

急性期症状のある方の受診について

発熱・咳、呼吸困難、味覚異常などの症状がある方は、直接来院せずに、あらかじめ行田協立診療所へ電話を入れていただくようお願いいたします。 ☎048-556-4581



お城の見える診療所 第353号

きょうりつだより

2021年 (http://www.gyouda-clinic.coop/) 工事中



医療生協さいたま生活協同組合 〒361-0052 行田市本丸18-3
行田協立診療所 内科・歯科・在宅医療 048-556-4581
短時間通所リハビリテーションたびくら 048-501-8740
ケアセンターさきたま (居宅介護支援・訪問介護・定期巡回訪問看護・訪問看護・小規模多機能ホーム) 048-556-4612



中央小学校の生徒さんに畑の手入れをしてもらいました

たびくら(通所リハビリテーション)利用で生活機能が改善

趣味やボランティア活動も再開、うれしい声が寄せられています

変形性膝関節症の持病があり、膝の痛みや階段を降りる動作が大変で長年悩まされてきました。自分なりにマッサージや運動をしていましたが、運動方法が適切か不安でした。地域包括支援センターに勧められてたびくらの見学したところ、雰囲気も明るくスタッフの印象もよかったです。通うことになりました。



今ではリハビリをとて有意義に感じられ、友達にも勧められます。最初はマシンや体操に慣れるのに精いっぱいでしたが、スタッフの助言もあり今は一つの運動が理解でき、体をゆっくり大きく動かすことで丁寧に取り組めるようになってきました。



「読み聞かせボランティア」を再開できました。小学生が熱心に聞いてくれるのが励みになります。公民館には階段もありますが、デイケアの訓練を思い出して慎重に昇り降りしています。



88才になり足腰が弱り持病の糖尿病や腰部脊柱管狭窄症等により、起立や歩行動作が大変になっていました。どこか良いデイケアがないかケアマネジャーと相談してたびくらを見学、近代的なマシンを利用したリハビリを始めました。



今年の2月から週2回通いまだ3か月ですが、少しずつ動作が安定して歩けるようになった気がします。家族や近所の仲間からも最近健康そうで元気になったようだと言ってもらえました。



65才で退職してから自治会長などもお引き受けし、健康のためグランドゴルフや盆栽もたしなみました。特に仲間と俳句をつくり力をいれ、最近では特別賞もいただきました(写真)。手が震えるようになって俳句は辞めようと思いましたが、たびくらの職員さんに励まされ、これからも続けたいと考えています。最後に一句「初夏の陽を浴びて健康 ケアの日々」



ご利用についての相談・お問い合わせはお気軽に 通所リハビリテーション たびくら 048-501-8740(直通)

歴史と足袋の街、行田は人にやさしく

地域みな様に支えられています～地域包括支援センターほんまる



地域包括支援センターほんまるが開設して8カ月が経過しました。地域の皆さまの多大なるご支援に深く御礼申し上げます。

私はこれまで県内外の3市でケアプラン作成の業務に携わって参りましたが、行田に異動して感じることは比較的に穏やかな利用者様が多いということです。行田市は農業を営んでいた方も多く、古くは足袋の生産が賑わった歴史とその後の被服産業に携わってこられた方が多いせいか、地域の結束が強くお互いに支え合ってきたという背景があるように

思います。私たち高齢者支援に関わる者に対しても協力的で大変助かっています。

今後ともご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

行田市地域包括支援センターほんまる 主任ケアマネジャー：五十嵐 晃

組合員活動ニュース 利用されています「オシノテラス (地域交流棟)」

交流、自習や待ち合わせの場として多世代の方が利用

開放時間：月～土曜日(祝日含む)
8:30～20:00

「オシノテラス」利用者の声から

- 集中して勉強できました。屋上も良かったです。ただフリー Wi-Fiのパスワードがわかりませんでした。
- (勉強に)お友達と来たのですが集中して取り組めました。他の友達も誘ってきたいと思います。
- フードパントリーのボランティアできました。お世話になりました。
- 「オレンジカフェ」では皿まわしを体験できて楽しかった!
- 子どもと一緒にきました。空いているときの駐車場も便利です。
- すぐ隣の畑での、野菜の水やりや手入れをする「園芸部」ができれば良いかも。
- 隣のお城とマッチした景観が良い。夕方のライトアップがすてきです!
- 家族の診療の送迎で待っている時間を、ここで過ごします。



フリー Wi-Fi「つながらないヨ!」とお声をいただき、改善しました。パスワードは屋内に掲示しました。

医科・歯科・介護・生活支援、困りごとに対応できる、「なくてはならない」と言われるような施設を目指しています。その一環で地域交流棟オシノテラスが、まちづくりの拠点として様々な活動で日常的に使用され、多世代の方々が参加する場になればと思っています。企画へのご参加・多くの方のご利用をお待ちしています。

サマー増資にご協力を 出資金の増額にご協力を

毎年、7月～8月はサマー増資期間として出資金の増資をお願いしております。

出資金は1口からです。受付窓口までお預けください。新規加入の方や2口以上増資の方にはプレゼントをご用意しております。



ケアセンター通信 ～ケアセンターさきたま～

夏本番……外歩きは紫外線対策を

7月に入り、本格的に日差しの強い日が増えてきます。強い日差しの下では紫外線対策が不可欠ですが、紫外線による健康への影響はどのようなものがあるか知っていますか? 女性などは肌のしわやシミを心配される方が多いですね。その他にも、白内障や皮膚がんの原因になるともいわれています。簡単にできる対策としては、外出する際には帽子やサングラスをかけたり、日傘をさす、日焼け止めクリームを塗る、できるだけ日差しの強くない時間帯に出かけるなどがあります。天気予報でも紫外線情報が提供されていますので意識して対策をとるようにしましょう。



一方で、日差しに当たることは身体にとって大切なこともあります。それは、紫外線を浴びることで体内にビタミンDが生成されるからです。ビタミンDはカルシウムの吸収を高める作用をもっているため、これが減少すると歯や骨への悪影響が懸念されます。コロナ禍で巣ごもり生活になっている方も多いので、適度に日差しを浴びることも大切です。今回挙げた対策をとりながら適度に散歩、外出などを感染対策にも注意を払いながら行ってみてはいかがでしょうか。

マスク着用時の熱中症対策



埼玉県では、新型コロナウイルス感染症流行期の熱中症予防の留意点を「熱中症予防3つの備え」としてまとめていますのでご紹介します。

その1

～屋内での備え～

生活リズムを整え、食事・睡眠をしっかりとり、上手にエアコンを使い、こまめな換気を忘れずに。喉が渇く前からこまめに水分補給を。



その2

～屋外での備え～

外出は暑い日・時間を避けて(天気予報を参考に)早め早めの水分補給。マスク着用時は要注意。日傘、帽子を使い、涼しい服装を。



その3

～体調不良時の備え～

めまい、立ちくらみ、手足のしびれは熱中症の危険サイン。涼しい場所に避難して、服を緩めて体を冷やし、我慢せずに周りの人にSOS、電話#7119へ相談を。



……野外などで十分な距離が保てる場合やお一人の時は、マスクをはずすなどの工夫をしましょう。……

2021年原水爆禁止国民平和行進 IN 行田

日 時 7月14日(水) 9:00 集合場所 行田市役所 駐車場

核兵器禁止条約が今年1月22日に発効になっています。今年は新型コロナウイルス感染症を考慮して、行進はせずに市役所近くの交差点でのアピール宣伝(スタンディング)を行ないます。

連絡先: 048-556-6755 (菊池)