

10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。

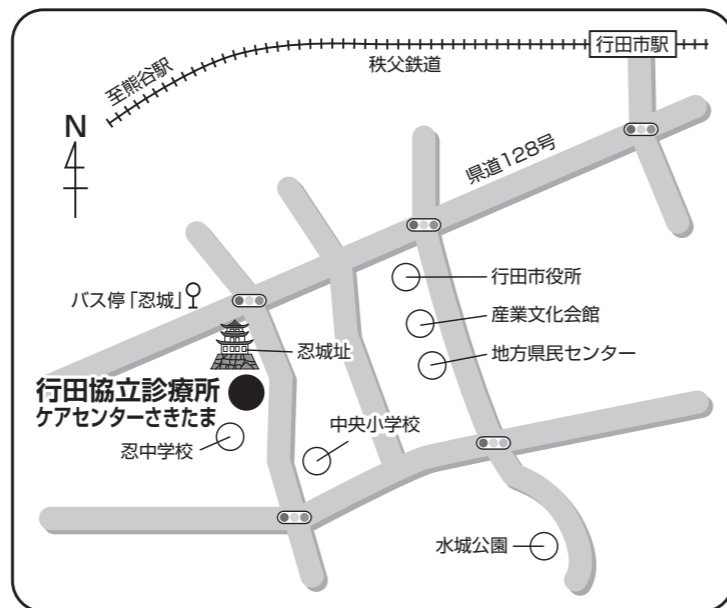
インフルエンザワクチンの接種について

例年10月下旬から開始するインフルエンザ予防接種につきまして、当診療所へのワクチン納入時期が未定となっております。接種を希望される方にはご迷惑をおかけしますが、ワクチンが確保され次第開始となりますので、予めご了承ください。 行田協立診療所 所長:井上 豪

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、事前に行田協立診療所へ電話を入れていただくようお願いします。

☎048-556-4581



口腔ケア(在宅)のご案内

歯科では通院困難な方に歯科衛生士が訪問して口腔ケアを実施しています。対象や条件については歯科衛生士までお問い合わせください。また、嚥下カメラによる摂食嚥下の評価も行っています。



ホームページは現在、更新作業中です。

お城の見える診療所

第356号

きょうりつだより

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

10月号

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



見沼支部 お手玉づくり

地域に広がってきたフードパントリー事業

行田協立診療所・ケアセンターさきたまでは、毎月第3土曜日午後1時から2時の間でフードパントリーを実施しています。昨年11月から開始したパントリー事業は今年4月から『市報ぎょうだ』の「催し・募集ページ」で紹介されるようになり、4月から8月の間に150世帯406名分の支援物資をお渡ししました。



フードパントリーでは、お米や新鮮な野菜、缶詰・乾麺、お菓子類、洗剤や日用品、生理用品などの個人・団体の皆様から寄付いただいた物資を、必要とされる方の世帯人数分お渡ししています。緊急事態宣言前は開催時に看護師による血圧測定や健康相談も実施し、健康に不安がある方は医療機関への受診をお勧めしました。運営ボランティアからは「今後は食料品だけでなく衣服や日用品・学用品も必要」との声も出ています。本事業については感染対策に注意した上で継続し、微力ではありますが、地域で安心して暮らせるまちづくりの一助になればと考えています。



食材・日用品を募集しています。皆様のご家庭で、お中元やお歳暮のいただき物や残っている食品はありませんか? 少量でもかまいません。ぜひ、ご協力をお願いします。

行田協立診療所・ケアセンターさきたま 総合相談室 TEL. 048-556-4681

特に寄付いただきたい食品

- ◇保存食品(缶詰、瓶詰)
- ◇お米・麺類・クラッカーなど
- ◇レトルト食品 インスタント食品(カレー、ごはん等)
- ◇調味料(めんつゆ、しょうゆ等)
- ◇ペットボトルお茶・水
- ◇カップめん・カップ焼きそば

☆ご注意ください☆

- ①賞味期限が明記され、かつ2ヶ月以上あるもの
- ②常温で保存が可能なもの (×なまもの ×要冷蔵のもの)
- ③未開封であるもの

フードパントリーのお知らせ【毎月第3土曜日開催】

10月16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います。

患者様・組合員の皆様へお願い 37℃以上の発熱、咳、咽頭痛、身体がだるい、味や臭いがわからないなど、新型コロナウイルス感染を疑う症状のある方や、ご自身が新型コロナウイルスの濃厚接触者(疑い)となっている方は、通常の外来受診をお控えください。ご不明な点や発熱外来を受診希望される場合は、以下までご連絡ください。

048-556-4581 平日8:30～11:00 担当看護師まで



組合員活動ニュース

あなたもヘルスチャレンジに取り組んでみませんか!

「コロナ禍で体力が落ちた」「健康のために何かはじめてみたい」そんなあなたにお勧めです。健康にいい生活習慣を取り入れるきっかけとしてチャレンジしてみませんか。記録をつけることで励みにもなって結果が残せます。より健康な生活習慣を身につけるための1ヵ月間のチャレンジです。コース例以外でも健康につながることでどんな目標を立て取り組むのかは自由です。

チャレンジコースと取り組み例

コースを選び、具体的なチャレンジ内容を決めて取り組みましょう!

- 1 いきいき快汗**
 - 1日30分以上、週2回以上運動する
 - いつもより「+1000歩」
 - 筋力トレーニングに取り組む
- 2 バランスよく快食**
 - すこしお生活
 - 主食・主菜・副菜をそろえる(1日2回以上)
 - たんぱく質を意識してとる
- 3 お口の健康**
 - よく噛んで食べる(1日30回)
 - あいうべ体操(1日30セット)
 - しっかり歯みがき
- 4 脳を活性化**
 - 新聞や本を音読する
 - 誰かと1日1回以上おしゃべり
 - 日記をつける
 - 折り紙や手芸をする
- 5 感染予防**
 - こまめな手洗い
 - 換気をする(1時間に2回)
- 6 わたしの健康法(自由に目標を立てる)**
 - 血圧を測る
 - 体重計にのる
 - 朝起きたらコップ1杯の水を飲む
 - たくさん笑う

気軽に楽しく健康づくり
はじめよう! 自分を変える1ヵ月
だれでも参加OK 参加費無料
記録用紙
抽選でプレゼントが当たる♪

取り組み期間 ▶ 2021年9月~12月の間の1ヵ月間

ヘルスチャレンジは、自分の健康習慣をみつめなおし、できることから少しずつ健康づくりを始めるための取り組みです。
「コロナ自粛で体力が低下した…」
「健康のために何かを始めたいけど、どうしようかな」
そんなみなさん! 気軽に楽しく健康づくりに取り組んでみませんか?

チャレンジ参加方法

- 1 コースを選ぶ**
全7コースの中からコースを選び、チャレンジしたいことを具体的に決めます。
- 2 取り組む**
1ヵ月間取り組みます。
- 3 記録する**
取り組んだ日は、チャレンジ記録カレンダーに記入します。
- 4 提出する**
1ヵ月間取り組んだら、チャレンジ報告用紙を切り離して提出します。

主催 埼玉まるごとヘルスチャレンジ実行委員会
後援 埼玉県

実行委員会参加団体

生活強度組合コープみらい埼玉県本部、生活協同組合パルシステム埼玉、生活クラブ生活協同組合埼玉、医療生協さいたま生活協同組合、埼玉県勤労者生活協同組合、埼玉県労働者共済生活協同組合、生活協同組合・さいたま高齢協、JA埼玉県中央会、埼玉県生活協同組合連合会

お問い合わせ先 行田協立診療所 556-6755(直通) MC菊池まで

ケアセンター通信 ~ケアセンターさきたま~

…『人生会議』について考えてみましょう…

人生の最終段階における自分自身の医療・療養に関する意向を、家族や信頼のおける人たちと話し合っていますか?

どんな人でも、いつでも命に関わる大きな怪我や病気をすることがあります。命の危機が迫った状態になると自身の意思を伝えられなくなる可能性が高いため、あらかじめ自分の考えや希望を話しておくのは重要なことかもしれません。「自宅で家族と過ごしたい」「家族に負担をかけたくない」「できる限りの医療を受けたい」など、それぞれの希望があると思います。もしものことがあった時のためにそのような話をしておく、みなさんの意向を尊重した医療・療養を受けることができますし、みなさんがそれを受けられることでご家族や身近な人の、心の負担を軽減してくれることもあるでしょう。

話し合いが難しい場合には、自身の意思表示や医療・療養に関する希望を書面に記載してみるとよいかもかもしれません。難しい話題であるため避けておりがちな内容ですが、一度じっくり考える機会をつくってみませんか。



“栄養相談”“特定保健指導”を受けてみませんか♪

健康診断の結果が気になっている。糖尿病・高血圧・脂質異常症などの「生活習慣病」と言われた。どうしよう?とお悩みの方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

そこでお勧めしたいのが“栄養相談”“特定保健指導”です。



「ダイエットと言えばカロリー制限ばかり…」「コンビニやスーパーでどんな惣菜を選べば…」「糖尿病がコントロールできていないと言われた…」「メタボを改善したい…」「フレイルが心配…」など、いつもの食事習慣を見直すチャンスです!

健やかな食生活のヒントを一緒に見つけてみませんか?

栄養相談は祝日を除く毎週(金)の午前中、予約制となっております。

お電話または窓口でお気軽にお申込み下さい! 管理栄養士:安達 きよみ



生協強化月間 にあたり 出資金の増額と仲間増やしにご協力をお願いいたします

いつも行田協立診療所・ケアセンターさきたまをご利用頂き、ありがとうございます。全国の医療生協では、生協法が施行された10月を「生協強化月間」と位置づけ、生協を強く大きくする活動に毎年取り組んでいます。医療生協さいたまでは、9月24日(金)~11月30日(火)の期間が「生協強化月間」となります。



新築リニューアルした診療所で、地域に暮らす方々が安心して住み続けられるよう医療・介護活動を継続して参ります。新型コロナウイルスに負けない経営基盤をつくるべく、皆様の出資金で私たちを支えて頂けると幸いです。どうぞよろしくお願い致します。

なお、期間中2口以上で医療生協に加入または増資して頂くか、年間3口以上の口座引落契約をされた方に、ココロンボールペンをプレゼントします(なくなり次第終了)。

この機会にご協力をお願いいたします。