



お城の見える診療所

きょうりつ

だより

7 | 2023
No.16



健康に
気をつけて

酷暑を乗り越えましょう!



看護師長 工藤 光子

こんな症状が出たらご用心

胃腸の疲れ

汗をかくことにより
ビタミンや塩分の
消耗が激しくなる。

神経の疲れ

ストレスによる疲労
で体調を崩しやす
くなる。

身体が疲れる

何となくだるい、やる
気が起きない等の
不調。

夏バテの症状を予防する工夫は?

01 | 水分補給に気をつける

☀️ 胃腸にもやさしい温かい飲み物や常温の水、麦茶、緑茶など、こまめに水分とミネラル分を補給しましょう。

☀️ 野菜スープ、卵スープなどはビタミンやタンパク質を補うことができます。

☀️ 気温がさほど高温でなくても、湿度が高いときは隠れ脱水の危険がありますので注意しましょう。



支部バザーでも水分補給

02 | 栄養のバランスに気をつけ食欲増進

☀️ 朝食は1日の活力となります。1日3食を心がけ、良質のタンパク質に富む食品や新鮮な野菜、果物などを摂取しましょう。

☀️ 香辛料などの味や香りは、胃の運動や胃液の分泌を促進する食欲増進作用があります。

03 | 身体の疲れを取る入浴

☀️ 暑いからと言ってシャワーだけですませず、ぬるめのお風呂にゆったりつかり新陳代謝を高めましょう。入浴剤を利用してリラックス効果を高めることも良いことです。

04 | 寝室の環境を整える

☀️ エアコンを使用するときは室内温度を28℃位に設定し、風向きは天井向きにします。一晩中冷房を効かせて寝ることはよくありません。タイマーをうまく利用しましょう。

☀️ 布団をさらっとした肌触りの良い物にし、糊をきかせたシーツを使用することで寝心地も良くなります。

05 | 適度に身体を動かす

☀️ 暑いと身体を動かすことがおっくうになりがちですが、だらだらした生活は身体や睡眠のリズムを乱すことになります。涼しい時間に散歩をするなど、自分の体調に合わせて適度な運動を心がけましょう。



「夏の歯科体験」のご案内

対象	高校生以上で歯科医療に興味のある方
日程	7月26日(水) 14:00~15:30 ※他会場もあり
参加費	無料(二次元コードで申込んでください)
体験内容	①歯科医師(実技・講義) ②歯科衛生士(歯石除去、他)
申込締切日	7月22日(土)
問合せ	電話:048-556-4681 行田協立診療所 紀田(きだ)



URL

<https://forms.gle/jGXT8YaPKk2Dgusm6>

詳細は
二次元コードをチェック





夏休み自由研究応援企画



診療所に植えてある樹木・野菜の観察や、内科・歯科・介護の体験学習など、お子さんが興味のある企画に参加できます。参加無料ですので、お気軽にお申込みください。

- 日時** 8月3日(土)14:00～15:30 ※企画①～③のいずれかに参加
- 企画内容**
 - ①植栽、野菜を採取し、観察してみよう!
 - ②診療所って、どんなところ?(内科・歯科体験)
 - ③介護体験してみよう!(車イス・高齢者疑似体験)
※各先着5名
- 集合場所** 行田協立診療所 地域交流棟オシノテラス(埼玉県行田市本丸18-3)
- 持ち物** 筆記用具、学習ノートまたは自由帳
- 注意事項**
 - 水分は各自ご持参ください
 - 体調の優れない方、37.0℃以上発熱のある方は参加をご遠慮ください
- 申込み・問合せ** 電話(048-556-4681)
またはgoogle formにてお願いします。
※保護者・先生の見学、付き添い可 ※申込みは7/27(土)まで



一緒に地域貢献してみませんか?

医療生協さいたまでは
ボランティアさんを募集しています!

- 『けんこうと平和』10部程度を、ご近所の組合員宅へ月1回届ける
- 診療所や介護施設でのボランティア(ドライバーかけ、緑化の整理・草取り)
- オシノテラス(地域交流スペース)のカギ締め
- サロンや体操、ウォーキングへの参加、その時のちょっとしたお手伝い
- 「くらしサポーター」登録で地域で困っている方のお手伝い(有償ボランティア)など

活動中は組合員保険が適用されるので安心。行田市・羽生市・加須市・鴻巣市で募集しています。
お気軽にご連絡下さい。

☎048-556-6755(直通)
行田協立診療所総合相談室 担当菊池まで

当診療所にお越しになる際は引き続きマスクの着用をお願いします

行田協立診療所とケアセンターさきたまでは、生活にお困りの方へ以下の支援を行っています

オシノ食堂 (持ち帰り弁当) 毎月第3火曜日17時	無料低額診療事業 (医療費相談窓口) 毎週木曜日午前中	フードパントリー (食品の無料配布) 毎月第3土曜日13時～14時	うきしろカフェ (認知症カフェ) 毎月第2水曜日14時～15時30分
----------------------------------------	------------------------------------------	------------------------------------------------	-------------------------------------------------

※いずれも要予約

7月診療のご案内

ご予約は☎048-556-4581(代)へ / 休診日/日曜・祝祭日、第2土曜日(内科・歯科)、第4土曜日(歯科)

	診療時間	月	火	水	木	金	土
内科	午前 月～土 8:30～12:00	植山 富澤	井上 富澤	井上 富澤 胃カメラ	菊池 狩野	井上 胃カメラ (第1・3・5)	吉野(第1) 植山(第3) 井上(第4・5)
	夜間 火 17:00～19:00		富澤				
歯科	午前 月～土 8:30～12:00	吉崎	松澤	松澤 久保	松澤	松澤	松澤 (第1・3・5)
	午後 第2水のぞく 13:00～16:30	吉崎	早田(ま)	松澤 久保	早田(ま)	早田(ゆ) 久保	
住診	夜間 火 17:00～19:00		松澤				
	内科 午後	植山 富澤	井上 富澤	井上 富澤		井上	
	歯科 午前	早田(ま) 久保	早田(ま)	早田(ま)	早田(ま)	早田(ゆ) 久保	
	午後	早田(ま) 久保	松澤	早田(ま)	松澤	松澤	

予約外でお越しいただく患者さまへ

- 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

医療生協さいたま生活協同組合

〒361-0052
埼玉県行田市本丸18-3



公式LINE



診療所HP

行田協立診療所

内科・歯科・在宅医療 ☎048-556-4581
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

(ケアプラン・訪問介護・訪問看護(24h)・小規模多機能ホーム他)
☎048-556-4612

行田市地域包括支援センターほんまる

☎048-578-7761

急性期症状のある方の受診について

発熱、頭痛、咳、呼吸困難、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。