



お城の見える診療所

きょうりつ

だより

2 | 2024
No.23



磨いた気になっていませんか?

めざせ!歯磨き達人への道!

以下の手順を参考に歯磨き達人を目指しましょう!

① かたい歯ブラシは歯や歯肉を傷つける恐れがあるので「ふつう」か「やわらかめ」を選びましょう。

② 歯と歯肉の境目や奥歯の奥まで、小刻みに、しっかりと磨きましょう。歯磨き時間の目安は「10分以上」です。

③ 歯磨き後は「歯間ブラシ」や「フロス」を使って歯と歯の間の汚れもケアをしましょう。定期的な「歯科検診」も大切です。歯科のプロの目によって歯の状態を確認してもらい、必要に応じてアドバイスを受けましょう。正しく歯を磨くことは、美しい笑顔を保つだけでなく、全身の健康にも影響を与えます。

歯科衛生士 新井尚代

❗ 硬い歯ブラシでゴシゴシは厳禁!硬いエナメル質でも習慣化すると傷がつきます。

❗ 達人でも完璧な歯みがきは難しいものです。定期的に歯科検診を受けましょう。



歯磨き達人を目指して
美しい笑顔を保ちましょう!

地域デビューしませんか?

組合員活動推進員募集

活動内容 医療生協さいたまの組合員活動の推進

活動時間/期間 月に50時間程度(目安)/1年更新

活動費 月額4万円(交通費別途支給)

募集人数 1名(行田市、加須市、羽生市にお住まいの方)

選考方法 書類選考後面接



詳細についてのお問合せは 行田協立診療所 菊池 ☎048-556-6755(直通) まで



想いでカフェ



あのときの想い、看取りへの想いを紡ぐ

ケアセンターさきたまではお亡くなりになった利用者さまのご家族をお招きし、年に1度「想いでカフェ」を開催しています。初開催から今回で6回目を迎えました。「想いでカフェ」にはお亡くなりになった方に関わらせて頂いた職員も同席します。今回は、楽器演奏を聴きながら歌を歌ったり、ご家族と職員とで談話したり、最後はまちづくりコーディネーター(MC)から医療生協の活動について紹介をさせて頂きました。参加された方からは「不安もあったが皆さんの支えがあって大切な家族を自宅で看とることができた」「お礼を言いたかった」などのお言葉を頂き、また、本会からボランティア参加につながった方もいらっしゃいました。このつながりがもっと広がっていくよう、これからも利用者さまとご家族に寄り添った介護を続けていきたいと思ひます。

ケアセンターさきたま 所長 藤川明美



花粉症にそなえましょう

今年も花粉症の方にとってはつらい時期がやってきます。薬が効かなかったり副作用がでる場合もありますので、早めに受診して医師と相談し、自分に合った薬を処方してもらいましょう。

～主な花粉症の薬と特徴～

飲み薬 花粉症の症状がはじまる前から服用を開始することが望ましいとされています。薬によっては眠気などの副作用が出て車の運転や機械操作などに支障をきたす場合があります。

目薬 薬の種類によって1日1回～数回使用します。コンタクトレンズ装着時には点眼できない目薬もあります。

点鼻薬 ステロイド薬は鼻だけに作用するため全身性の副作用を起しにくく、花粉症の症状がはじまる前から服用を開始することが望ましいとされています。

抗アレルギー薬は眠気を催すことがあるため、車の運転や機械操作など行えない場合があります。



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

リユース市
(学校・生活用品の無償譲渡)
不定期開催

※いずれも要予約

※予約不要

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)

診療のご案内		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 雷カメラ (第2・4・5)	菊池 狩野 雷カメラ	井上 雷カメラ (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)	松澤		
	夜間 火 17:00～19:00		松澤					
住診	内科 午後	植山 富澤	井上 富澤	井上 富澤		井上		
	歯科 午前	久保	早田(ま)	早田(ま)	早田(ま)	久保	早田(ま) (第1・3・5)	
	午後	久保	松澤	早田(ま)	松澤	久保		

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をお願いします。

2024年2月号(No.23) デザイン:株式会社コア

