



今年を あなたの ボランティア元年に

昨年は紛争や大きな自然災害、殺伐とした事件ばかりが目立ちました。なかなか未来に希望が持てず陰鬱な気持ちにもなります。だからこそ、助け合いや地域での交流、協力の力が今ほど必要なときはありません。地域や人のために何かしたい、理解し合える仲間が欲しいという方が少なからずおられると思います。ちょっとした勇気と行動があなたを変えるかもしれません。今回はボランティアさんの感想をご紹介します。ぜひ、あなたも仲間に入って活動しませんか。



フードパントリーでの支援に参加して



医療生協の友人に誘われてボランティアに参加しました。フードパントリーでお渡しする食料品や物品の準備と当日のお渡し役を担当しました。利用者さんにも様々な境遇の方がいて、何気ないお声かけなど

一言一言の大切さを感じています。必要とされている方がこんなにも多いという驚きもあります。多くの方の要望に応えるのは大変ですが、なるべく平等にいきわたるように苦心しています。良かったことは、自分の世界に閉じこもるのではなく、ボランティア活動することで「仲間との共同作業」の大切さに気づけたことです。また、「社会への目」を少しは持つようになったと思います。外国の方ともふれ合うなかで、抱えている大変さにも思いが行くようになりました。(ボランティアアンケートより)

オシノ食堂の活動に参加して

多世代オシノ食堂での、毎月一回のお弁当づくりは約3年半たちました。10名くらいのボランティアさん達と買い出しやメニュー、味付けを考案しています。役に立っているという実感があるので、自分もうれしいです。これからも多くのボランティアさんが増えていけばイイと思っています。お弁当ではない会食形式もいいかもしれないですね。(市内在住さん)



ボランティアの一例

- オシノ食堂(子ども・多世代)の運営・調理
- フードパントリーの準備・手渡しボランティア
- 安心ルームでのお手伝い
- 地域での医療生協の機関紙配布(10部前後)
- 暮らしサポーター(有償ボランティア)への参加
- 話し相手、施設や在宅での見守り・お手伝い
- 待合室での案内・誘導ボランティア



今すぐお電話を 行田市特定健診・がん検診は2月28日まで

24年度の行田市特定健診・後期高齢者特定健診・がん検診は2月末で終了します。まだ受診されていない方は今すぐにご予約ください。お車など交通の手段がない方には診療所が送迎いたしますので、ご遠慮なくご連絡ください。

問い合わせ ☎048-556-4581



すこしお生活はじめませんか



すこしおとは「少しの塩分で健やかな生活」をめざす医療福祉生協の取り組みの総称です。減塩と聞くと「つらい」「おいしくない」「続けるのが大変」と思いがちですね。減塩を楽しめるような「味な生活」を実践してみてもいいでしょうか。



すこしおトライ講座(見沼支部)

「すこしお」を通して減塩に対するイメージを変え、一人一人がポジティブに「塩と上手につきあうこと」を考え実践してみる事が大切です。医療福祉生協では、減塩の取り組みを「すこしお」と名称化し、2015年に「すこしお」を商標登録しました。日本は世界でも塩分を多く摂取する国の一つです。減塩を進めることが健康を維持する上で大きな課題となっているからです。

塩分の摂取量が多くなるとこんな危険が

塩分を取り過ぎるとむくみ、血圧が上がる、のどが渇くなどの症状が誰にでも現れます。これを気にせずに塩分過剰な状態が続いてしまうと腎臓や心臓などに負担がかかり、病気を引き起こし悪化させる可能性があります。1日の塩分摂取量は6g未満を目標にしましょう。一食あたりにすると2gということです。



少しの工夫ですこしお生活

食品パッケージの栄養成分表示に記載してある食塩相当量を確認し、調理で使用する塩分量を調整しましょう。外食などで塩分の多い食事を取り過ぎてしまっても、次の食事で塩分を少し控えるよう意識しましょう。酸味や香辛料で味を引き立てたり濃いめの出汁を使うこともお勧めです。普段の塩分摂取量を簡単に測定できる塩分測定器:『減塩生活』を使用してみるのもお勧めです。

看護師長 工藤光子

ホームページアドレス変更のお知らせ <https://gyouda-kyoritsu-clinic.jp>

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

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 ケアセンターさきたま



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。

2025年2月号(No.35) デザイン:株式会社コア

