



健康に気をつけて

暑さを乗り切りましょう!

- ☑ **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。



国際協同組合年

医療生協さいたまは
2025国際協同組合年に
賛同しています

夏バテの症状を予防する工夫は?

☀ 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。

●熱中症対策の一環で、オシノテラスを冷房のあった一時休息所としても利用してください。



☀ 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。

☀ 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。

☀ 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。

☀ 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。

国会請願に職員が行って来ました!

皆さんの署名1,000筆を提出してきました!

『保険でより良い歯科医療を求める請願署名』を、医療生協さいたまでは取り組んでいます。6月5日に、行田協立診療所歯科の歯科衛生士も参加し、皆さんから託された1,000筆を超える(埼玉全体で約7,000筆、全国で19万1,216筆)この請願署名を、提出してきました。

初めての参議院議員会館内での要請行動は、緊張しましたが、良い経験になりました。

これからも医療・介護・福祉をよりよくする活動と署名に、一緒に取り組んでいきましょう。



けんこうと平和

7月、8月号は合併号になります

近年の猛暑の中、配布していただくことは熱中症のリスクが高く危険であるため「けんこうと平和」7月、8月号は合併号(7月1日発行)になります。合併号の次は9月号です。よろしくお願いたします。

※8月号単独での発行はありません。

平和のとりにくみ

昨年10月に日本被団協(日本原水爆被害者団体協議会)がノーベル平和賞を受賞し、今年は、広島・長崎に原爆が投下されてから80年目の夏をむかえます。現在、被爆者の平均年齢は85歳と言われ、戦争の悲惨さを伝えることは今後ますます必要になっています。

唯一の戦争被爆国である日本はいまだに核兵器禁止条約を署名・批准していません。被爆者をはじめ、平和を願う多くの人たちの核兵器廃絶の願い、平和への願いを実現するために、平和について学びを深め、私たちに何ができるのか考えていきましょう。



▲▶写真は過去のものです



皆さんと一緒に取り組んでいること

- ① 原水爆禁止国民平和大行進は5月から始まり8月の広島にいたるまで全国の都道府県・市町村をつないでいます。埼玉県では、6月29日～7月21日に各市町村を行進します。
- ② 医療生協さいたまは、広島大会(8月4～6日)と長崎大会(8月7～9日)の2つに分けて、現地参加します。
- ③ 『日本政府に核兵器禁止条約の署名・批准を求める請願署名』も継続して呼びかけています。
- ④ 私たちの命を守り、くらしをより良くするための、このような取り組みは、バザーやカンパからなる自主財源の資金で進めています。これからも皆さんのご協力をいただくと助かります。

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

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

※いずれも要予約

無料低額診療事業
(医療費相談窓口)
毎週木曜日午前中

※現在お休みしています

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

※予約不要

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	菊池 井上	井上	吉野(第1) 植山(第3) 井上(第4・5)
	午前 胃カメラ				狩野	伊藤 (第1・3・5)	
	夜間 火 17:00～19:00		富澤				
歯科	午前 月～土 8:30～12:00	宮園	宮園	宮園	宮園	宮園	宮園 (第1・3・5)
	午後 第2水のぞく 13:00～16:30	宮園	早田(ま)	早田(ま)	早田(ま)	宮園	
	夜間 火 17:00～19:00		宮園				
住診	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)	宮園	宮園	宮園	早田(ま)	

マスク着用の緩和を開始しています

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

埼玉県行田市本丸18-3



行田協立診療所

内科・歯科・在宅医療 ☎048-556-4581

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、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。