

お城の見える診療所

# きょうりつだより

12 2025  
No.44

ホームページは  
こちらから！



利根北地区・行田協立診療所・ケアセンターさきたま

## 健康まつり

を開催しました

11月2日(日)秋晴れの中、  
400名の来場



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

オープニングの太鼓、締めは地元のよさこい踊り！ステージ企画にも地元からたくさんの団体・演者の方々にご参加いただき、大変盛り上がりました。皆様本当にありがとうございました！組合員によるお店、キッチンカーザンビーニ様、かがやき作業所様、埼玉産直センター様にも出店いただきました。皆様のおかげで協同と医療生協をお知らせすることができたと思います。これからも医療生協さいたまをよろしくお願いいたします！



真名板薬師太鼓保存会の皆さん  
20名以上でオープニングを飾ります！



根岸つたえさんによる独唱  
のど自慢大会チャンピオン  
大会出場はさすが！



華やかなフォークダンスさくら



ベルクリケットの皆さん

ピアノと竖琴  
「ことほぎ」の  
お二人



情熱的な  
フラメンコ  
ウノドスの皆さん



牛腸(ごちょう)和子さん  
たくさんのハーモニカを  
使い分けます！



忍藩鳴子會 響(ひびき)の皆さん  
地元でよさこい踊り8量の大旗を  
振ります最後は会場の皆で総踊り！



## 組合員の皆さま向けの無料通院送迎を行っています

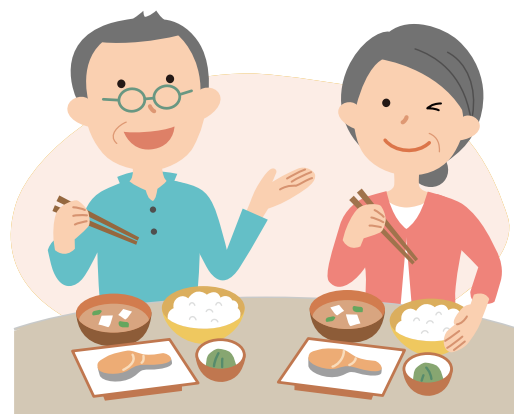
「運転免許を返納してしまった」「足腰が痛くて診療所までの道のりが大変…」などなど、主に交通手段にお困りの方で、診療所から約20分以内の距離にお住まいの方が対象です。診療の予約時間に合わせて、運転手がお自宅までお伺いします。通常の診察だけでなく健康診断にて来院の際もご利用いただけます。 ☎048-556-4581(医事課まで)



# 食事で風邪予防

風邪を予防するには、細菌やウイルスなどの外敵から身体を守る抵抗力を高めておく事が重要です。ノド・鼻の粘膜や抵抗力の強化にタンパク質、ビタミン群ではビタミンA・C・Eが大切です。ビタミンAは、人参・南瓜などに多く含まれて、粘膜保護機能を高めます。ビタミンCは緑黄色野菜・果物に多く含まれ、免疫細胞の機能を高めます。ビタミンEは、南瓜・ゴマ・大根の葉に多く含まれ末梢血管を広げ血行を良くして自律神経を整えます。

その他にもショウガ・にんにく・唐辛子などは体温を上げる効果があり、乳酸菌・発酵食品は腸の環境を整え免疫力を高めます。



## 生活リズムを整える

- 主食(ごはん・パン・麺類)
- 主菜(魚・肉・卵・大豆製品など)
- 副菜(野菜・海藻・きのこ類など)

1日3食決まった時間にとる  
1日のスタートは朝食から

3つがそろった  
食卓を  
目指しましょう

### 免疫機能の源「たんぱく質」

身体や免疫物質はたんぱく質からできています。体温を保てられる”筋肉”を落とさないためにも、毎食一品の主食を忘れずに!!



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

#### 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

※現在お休みしています

※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 井上	宮岡 後藤(第1・3・5)	井上	菊池 大澤	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		井上				
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 井上	井上	井上	井上	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)	

マスク着用をお願いします

#### 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



#### 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。

2025年12月号(No.44) デザイン:株式会社コア

きょうりつ