



HP



Instagram



さきたまきょうりつ

だより

7.8 | 2026
No.51

※2026年度より診療所とケアセンター合同で発行になりましたので、名称を変更しました。

利根北地区 南河原支部

医療懇談会

3月10日に開催された南河原支部の医療懇談会では「～いつまでも笑顔でしっかり噛んで食べ続けられるように～今からできることを」について学習しました。

歯周病は自覚症状が少ないまま進行することも多く、気づかないうちに歯を失う原因になることがあります。日頃のセルフケアに加え、定期的な歯科検診やメンテナンスの重要性について参加者の皆様と一緒に考える機会となりました。今後も予防の大切さを伝えながら、診療所歯科で健康づくりのお手伝いをしていきます。

お話しした黒滝衛生士より



また、懇談会を主催した工藤支部長より嬉しい報告をいただきました。参加者で歯科通院している方からの発言がありました。

- 送迎車が大変助かっている
- 治療前・治療中(麻酔使用の時) 血圧測定してくれとても安心できた
- 治療中スタッフが何度も声かけしてくれる
- 治療しながら、治療の様子・進み具合・今何をしているかなど、事細かに説明してくれるので安心して治療できるなど



さらに、懇談会に参加した日中一人暮らしの84歳の組合員さんが受診治療に繋がっています。受診の決め手は、やはり送迎がある事でした。

Q 自分の今の歯の本数 ご存じですか?



A

大人の歯の本数は28本 親知らずを入れると32本

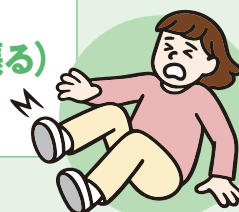
8020運動を知っていますか?

80歳で20以上の歯を残そうという運動

回が弱ると足が弱る

歯を20本以上失うと大腿骨の骨折が5倍に激増!!

歯がないと
食いしばる(踏ん張る)
ができないから



2026年度のうきしろカフェがオープンしました

5月13日、2026年度第1回のうきしろカフェを開催しました。今回はモルックを行いました。12人の参加者が4チームに分かれ、2チームずつで対戦しました。

モルックは、番号のついたピンを目がけて木の棒を投げ、倒したピンの番号や本数によって点数が決まるゲームです。先にちょうど50点になったチームが勝利となりますが、50点を超えると25点に戻ってしまうので、点数計算に頭を使います。

決勝戦では、48点を獲得していたチームが2本のピンを倒し、ちょうど50点になって勝利しました。相手チームは44点に迫る接戦でした。参加者からは「またやりたい」との声があがっていました。

うきしろカフェは、毎月第2水曜日の午後2時から開催します。7月8日は認知症学習会の予定です。



ご近所型介護予防事業 100歳体操参加者募集!

100歳体操とは?

- おもりを使った筋力向上体操
- 手首や足首におもりをつけて実施
- 身近な場所で定期的に継続して行う
- 定期的に体力測定を実施し効果確認
- 定期的にリハビリ専門職を派遣し助言

※効果は実証済み! 週1回やることで確実に筋力の維持・向上が期待できます!
※定期的なリハビリ専門職の派遣や測定で、心身状態の評価、確認ができます。

令和8年1月19日より
新規開始!



※調整可能なおもり(無料貸与)を手首や足首につけて行う約1時間の運動です。



場所

日時

行田協立診療所オシノテラス 毎週月曜日 午後2時~(1時間程度)

お問合せ・お申し込み 行田市地域包括支援センターほんまる ☎048-578-7761

オシノテラス 開放時間

月~金曜日 8:00~18:00 日曜日 休み
土曜日・祝日 8:00~17:30

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

※現在お休んでいます

食材やお菓子など提供していただける方がいましたら、ご協力お願いします

※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 | 井上 植山(第2・4) | 井上 布施 | 菊池 大澤(第2) 出口(第1・2・3) | 野口 井上 | 吉野(第1) 植山(第3) 井上(第4・5) |
| | 午前 胃カメラ | | | | 狩野 (毎週) | 伊藤 (第1・3) | |
| | 夜間 火 17:00~19:00 | | 井上 | | | | |
| 歯科 | 午前 月~土 8:30~12:00 | 早田(ま) | 武内 | 早田(ま) | 早田(ま) | 早田(ま) | 早田(ま) (第1・3・5) |
| | 午後 第2水のぞく 13:00~16:30 | 早田(ま) | 武内 | 早田(ま) | 早田(ま) | 早田(ま) | |
| 住診 | 内科 午後 | 植山 井上 | 井上 | 布施 井上 | 大澤 出口 | 野口 井上 | |
| | 歯科 午前 | | 早田(ま) | | | | |
| | 歯科 午後 | | 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

■ 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。

2026年7・8月号(No.51) デザイン:株式会社コア

お城の見える診療所・ケアセンター
さきたまきょうりつ