

2022年3月 診療のご案内

	月	火	水	木	金	土
午前 8:30 ~ 12:00	菊池 (所長)	石津 健診 浅井	菊池 (所長) 胃カメラ 平山	大久保	菊池 (所長) 胃カメラ 堀江	輪番 第2土曜日は 休診
午後 2:30 ~ 4:00	午後休診	石津	菊池 (所長) 往診 平山	大久保	ワクチン接種 のため休診	午後休診
夜間 6:00 ~ 7:30	夜間休診	夜間休診	菊池 (所長)	大久保	夜間休診	夜間休診

- 日曜日・祝祭日・第2土曜日は休診となります。
- ◆胃カメラ…水・金曜日 ◆相談外来…金曜日
- ◆CT…3月29日(火) ◆栄養相談…水曜日午前
- ◆禁煙外来……金曜日 第3土曜日
- ※いずれも休診日と重なった場合は、おこなわれません。

ご来院の予約は

048-752-6143

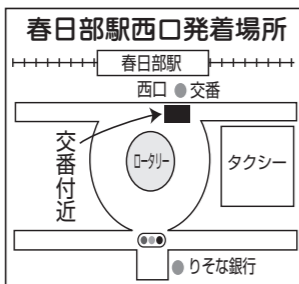
午前8:00~ お電話をお受けいたします。
※お電話のおかけ間違いにご注意ください。

連絡便のご案内

診療所 ↔ 春日部駅西口
(交番付近)の連絡便を
おこなっています。

時刻表

診療所発	春日部駅西口発 (交番付近)
10:20	10:30
10:50	11:00
11:20	11:30
11:50	12:00
12:10	



※土・日・祝日以外毎日運行しております。ご利用ください。

診療所日誌

3月のスケジュール

8(火) ●事業所利用委員会

社保委員長会議 ※休み
保健委員長会議 ※休み



にじのはこから!!

<おたより> 皆さんが親切で気持ちよく診察させて戴きました。

<お返事> 投書ありがとうございます。組合員の方々、患者さん達にいつも暖かい声援をいただき、大変ありがたく思っております。コロナ禍、換気のため



のために待合室は寒く、院内滞在時間を短くするために看護師問診は簡潔になっております。皆様にご迷惑とご不便をおかけして申し訳ありません。

事業所利用委員会担当 看護長 土生(はぶ)みき子



印刷には人と環境にやさしい植物油インキを使用しています。

かすかべ生協 第290号 発行 医療生協さいたま かすかべ生協診療所 利用委員会
〒344-0065 春日部市谷原2-4-12 TEL048-752-6143
FAX048-752-6173

診療所だより

3
月号

ご意見をお聞かせ下さい にじのはこ e-mail: kasukabe@mcp-saitama.or.jp

ホームページ <http://www.kasukabe-sin.net/>

コロナ禍でのボランティア活動

ここ2年程コロナウイルス感染拡大防止のため、かすかべ生協診療所でのボランティア活動も変則的な活動内容を取らざるを得ませんでした。

これまでの活動は、食事時間の見守り、利用者の入浴後のドライヤーかけ、日曜日におこなう埼玉土建健診のお手伝いの時もマスクはもちろんフェイスシールド着用で、感染対策をしっかりとっておこなってきました。胃カメラ検査時に職員が着用するアームカバー作り、花壇の手入れの作業もそれぞれのボランティアが、毎日の検温や体調管理に気をつけてコロナ禍を乗り切ってきました。

コロナとの共存が言われている昨今、ボランティア活動もしっかりと対策をとっていきたいと思っています。内容によっては、しばらくお休みせざるを得ない活動もあります。待合室でのボランティア活動やカフェの1日も早い再開が望まれます。



今年のトラ(干支)のマスコットはデイケア利用者に無事お渡しする事が出来ました。

ボランティア「はなみずきの会」代表: 高澤 絢子



お詫びと訂正

本誌、かすかべ生協診療所だより、2022年2月号(第289号)に掲載しております記事1面「足りていますか? 朝のタンパク質」食品一覧表の卵1個のタンパク質量12.0gにつきまして誤りがございました。正しくは卵1個のタンパク質量6.0gです。

以上のように訂正し、ここに謹んでお詫び申し上げます。広報委員会

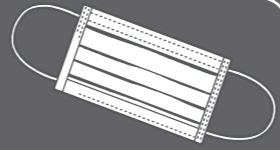
品名	1食分の目安	タンパク質(g)
卵	1個	6.0g

お願い

受診・診療所利用の際は、ご自宅で検温をお願いします。
また、体調が悪い場合や発熱等の風邪症状がある場合は、
事前にご連絡下さい。



受診の際は、布マスクではなく不織布マスクの着用をお願いします。



布・ウレタンマスクより不織布マスクの方が吸い込み飛沫量・吐き出し飛沫量共に減少します。
安心して過ごせる明日を取り戻すために、できることを実践しましょう。

健康トピックス ペットボトルのふた開きますか？

「最近ペットボトルのふたが開けにくいな…」なんてことはありませんか。そんな場合、握力が落ちてきているかもしれません。今回はお家でできる手の運動を紹介します。

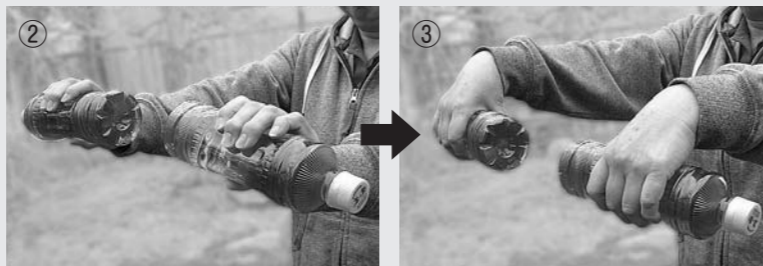
ぞうきん絞り運動 【回数】各10回×3セット

- ①乾いたタオルの両端を持ち、腕を前へ伸ばす。
- ②タオルを絞るように片方の手を時計回りに、もう片方の手を反時計回りに回す。1、2、3のカウントで絞り、元に戻す。
- ③反対側も同様に絞る。



ペットボトル運動 【回数】各10回×3セット

- ①両手にペットボトルを1本ずつ持ち、両腕を前へ伸ばす。
- ②腕の位置を変えずに、手首を曲げ、手を上へ向ける。
- ③手首を曲げ、手を下に向ける。上下で1回と数えて行う。



蓋が開かないときの対処法もご紹介します。

●ふたに輪ゴムを巻き付ける



●タオルを濡らしてよく絞ってからふたにかぶせる



●ゴム手袋をつける



フードドライブにご協力ください

「賞味期限まで食べきれそうにない」「たくさんもらって余っている」などご家庭で眠っている食品はないですか？フードドライブとは、家庭で食べきれない食品を持ち寄り必要とされている方へ行政や支援団体と協力して寄付する活動です。診療所では、患者様・組合員の皆様から提供して頂いた食品を市の生活困窮課や社会福祉協議会などから連絡を受け困っている方へ直接お渡ししています。



今年度は9/17(金)11/29(月)1/31(月)にフードパントリー(食料無料配布)を開催しました。

次回は、3月22日(火)15:00~16:30にフードパントリーを予定しています。場所は、かすかべ生協診療所2階踊り場です。

生活に困っている方はまだまだ多くいます。引き続き賞味期限が2ヶ月以上ある食品、未開封で常温保存ができるもの、おかずになるような缶詰類などのご協力をお願いします。かすかべ生協診療所：フードドライブチーム

通所リハビリ通信

通所リハビリ直通電話
048-752-6130

今年もイベントが盛りだくさんです。

立春も過ぎ、暦の上では春ですが寒い日が続いていますね。そんな中でも通所リハビリには皆様お元気にお越し頂いております。1月からイベントが盛りだくさん!! その中からいくつかご紹介致します。まずは今年の干支のトラ作り。職員と一緒に真剣な眼差しで取り組み、出来上がった作品を見て皆さんにっこりと笑顔に。一つ一つ表情も異なりオリジナリティー溢れるトラが出来上がりました。また、別日にはおやつ作りを行いました。「昔取った杵柄」とはよく言いますが皆さん手際よくテキパキと作業を行い、タコなしのたこ焼き(笑)とベビーカーが完成しました。(タコは固いので入れませんでした)



感染対策をしながら今年も皆様と一緒に楽しく過ごせるよう、努めていきたいと思っております。見学は随時受け付けておりますのでお気軽にお問い合わせ下さい。



ひだまり通信

2月からケアセンターひだまりで働かせて頂いています。看護師の清水です。

「もっとじっくり患者さんと関わりたい」思いから、訪問看護にチャレンジする事を決めました。入職して2カ月になりますが、まだまだ毎日が緊張の日々です。

病院では見られない住み慣れた安心する場の自宅だから見られる患者様・家族の想いや表情を見逃さず、その人らしく療養できる事を大切に看護していきたいと思っています。宜しくお願い致します。

ケアセンターひだまり 看護師：清水

お問い合わせ先

医療生協ケアセンターひだまり 電話 048-760-2630
FAX 048-760-2631