

## 2022年4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 笠巻	輪番  第2土曜日は 休診
午後 2:30 ~ 4:00	通所リハビリ  午後休診	通所リハビリ  石津	通所リハビリ  菊池 (所長)  往診 平山	通所リハビリ  大久保	通所リハビリ  ワクチン接種 のため休診	通所リハビリ  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…4月26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

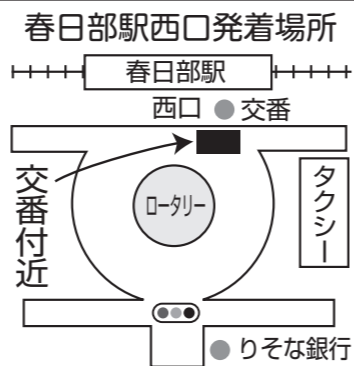
診療所 ↔ 春日部駅西口  
(交番付近)

連絡便をおこなっています。

※土・日・祝日以外毎日運行しております。  
ご利用ください。

#### 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	



### 診療所日誌

#### 4月のスケジュール

- 12(火) ●事業所利用委員会
- 25(月) ●社保委員長会議
- 26(火) ●保健委員長会議

### にじのはこから!!

2022年3月は虹の箱への投書がありませんでした。



事業所利用委員会では、皆様からのご提案をもとに、皆様の役に立つ診療所を目指して真摯に話し合いを重ねています。皆様のご意見・ご提案をお待ちしております。

事業所利用委員会担当 看護長 土生(はぶ)みき子



かすかべ生協 第291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

4  
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/>

健康診断のご予約は2ヶ月前から受付開始です。ご予約は、お早めに!!

## 健康診断を受診して健康づくり。

4~6月健康診断のご予約受付中です!! みなさん年間計画を立てましょう!

健康診断の種類	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
●春日部市特定健診 ※春日部市国保加入の方(40歳~74歳) ※後期高齢者医療保険加入の方(75歳以上、または障がいのある65歳以上の方)			6月1日~				10月31日					
●肺がん・大腸がん検診 ※春日部市在住の40歳以上の方												
●特定健診 (社会保険、共済関係加入者) ※受診期間は各健康保険組合により異なります	4月7日~											3月上旬まで
●自治体人間ドック (自治体補助制度利用) 久喜市、幸手市、宮代町、杉戸町、蓮田市、白岡市、越谷市 など	4月7日~											3月上旬まで
●医療生協さいたま人間ドック 健康づくり検診 松伏町 など												
●協会けんぽ生活習慣病健診												

感染対策で接触を削減するため、健康診断のご予約はお電話でお願いします。

健康診断予約専用電話 **048-760-6100**

電話受付時間 月~金(8:30~16:30)  
土……(8:30~12:30)  
祝日、第2土曜日はお休みです。

組合員オプション検査 健康診断と一緒にぜひお申し込み下さい。  
医療生協さいたまの組合員の方が対象です。健診当日に加入も可能です。

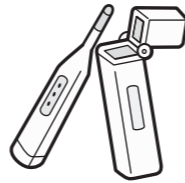
●胃バリウム検査(5,236円) 胃のがんやポリープを発見します。バリウムを飲み、胃のレントゲン撮影をします。	●頸動脈エコー(3,146円) 首部分にゼリーを塗り超音波をあて、動脈硬化を調べます。
●腹部エコー(3,300円) 超音波で肝臓・胆のう・膵臓・腎臓に腫瘍やポリープがないか調べます。	●血管年齢検査(2,090円) 足首と上腕の血圧を測定し、血管の狭窄や閉塞などを調べます。
●骨粗鬆症検診(2,200円) 利き手と反対側の腕で、骨密度を調べます。	●前立腺がん検診(2,200円) 血液検査です。男性のみ、特に50歳以上の方にお勧めです。



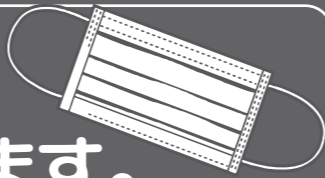
# お願い 受診・診療所利用の際は、ご自宅で検温をお願いします。



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。

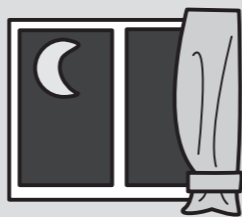


# 受診の際は、布マスクではなく不織布マスクの着用をお願いします。



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 睡眠について



新型コロナウイルス感染症流行のせいか、眠れない方が多くなっているようです。そこで、今回は眠れないときの薬に頼らない対処方法についてお伝えします。

朝は決まった時間に離床する。

夜の運動は避ける。

朝起きたら朝日を浴びる。

寝る前にカフェイン、ニコチン、アルコールの摂取を避ける。

日中に心地よい適度な運動や外出をする。

ぬるい湯船でゆっくり体を温める。

昼寝は15～30分程度とする。

眠くなるまで布団に入らず、リビングで過ごす。



# 通所リハビリ通信

通所リハビリ直通電話  
048-752-6130

今月はクラフトバンドを使って雛飾りを作りました。職員と一緒に皆さん熱心に取り組まれ、素敵な雛飾りが出来上がりました。

また、今年はお内裏様とお雛様の顔出しパネルを用意し、希望される方に参加していただきました。女性は口紅を塗って、素敵な写真撮影会になりました。

通所リハビリでは利用者の皆さんに季節感を感じ、楽しんでいただけるようイベントや行事、手作業などを計画し、取り組んでいます。ご興味のある方はお気軽にお問い合わせください。



# 歩行器寄付ありがとうございました

先日、診療所便りでお知らせした歩行器の件ですが、1件寄付を頂くことができました。通所リハビリで大切に使用していきたいと思っております。ありがとうございました。



# ひだまり通信

## 所長交代のお知らせ

日ごろからケアセンターひだまりの事業にご理解ご協力いただき誠にありがとうございます。この度、上尾市にある『ケアセンターかもがわ』に異動することになりました。2017年4月にケアセンターひだまりに着任しましたが、あっという間の5年間でした。

新型コロナウイルス感染症に振り回されたりする中でスタッフの頑張り、地域医療との連携強化、10の基本ケア、アメーバ経営といった新しい取り組みの中で職員全員が地域から必要とされる経営を意識することが出来ました。異動先の事業所は今より通勤に時間がかかりますが、通勤時間で買ったままで読んでいない本を読もうと思っています。

5年間本当にありがとうございました。新しい所長は訪問看護管理者の名倉になります。

これからも、ケアセンターひだまりをどうぞよろしく願いいたします。



所長：中鉢 優

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