

2022年5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 | 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 |

●4月29日、5月3日、4日、5日と第2土曜日、日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…5月31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

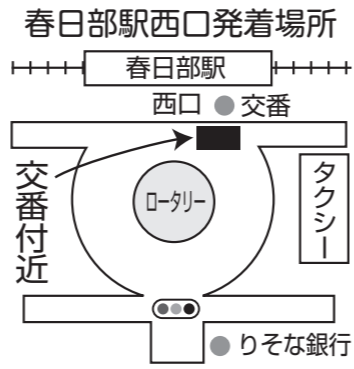
診療所 ↔ 春日部駅西口
(交番付近)

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

5月のスケジュール

- 10(火) ●事業所利用委員会
- 23(月) ●社保委員長会議
- 24(火) ●保健委員長会議
- 30(月) ●フードパントリー

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



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292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

5
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/>

かすかべ生協診療所 25周年 医療生協さいたま合併 30周年



日頃、かすかべ生協診療所をご利用頂きありがとうございます。
2022年で『かすかべ生協診療所』が建設されて25周年。『医療生協さいたま』が合併をして30周年になります。
25年前は職員が数人規模で始まったかすかべ生協診療所ですが、今では職員60人規模まで増えました。ここまで、事業を継続してこられたのも組合員の皆様を始め、地域の方々に支えられてきたからだと思えます。新年度も『かすかべ生協診療所』を宜しくお願い致します。

“現在、増資1口をして頂けると『アマビエ除菌ウェットティッシュ』をプレゼントしております。増資をする際には職員・スタッフにお声かけ下さい。”

※なお、出資金は寄付ではございません。 かすかべ生協診療所 組織委員会



アマビエ除菌
ウェットティッシュ

人事往来 お世話になりました。



医事課 林 知子

長い間ありがとうございました。
4/11よりさいわい診療所へ異動となりました。かすかべ生協診療所へは、初めはMCとして着任しました。その中で、診療所まつりや20周年の映画会等初めてづくしのもばかりで、不安でいっぱいでしたが、組合員さんの協力があり行事を成功させることが出来たことは私の自信につながりました。

その後、医事課になり大変なことも沢山ありましたが、パートさんや他部門の協力により、毎日、笑顔で仕事をすることができました。組合員さん、職員の皆様には感謝の気持ちでいっぱいです。かすかべ生協診療所で働けたことは私にとっての宝物です。本当にお世話になりました。



診療放射線技師 有賀 瑞穂

6年間お世話になりました。
かすかべ生協診療所での経験を活かして、埼玉協同病院でも頑張ります。ありがとうございました。



介護福祉士・主任 桑原 涼子

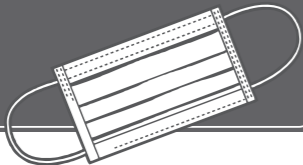
4/11よりケアステーションうらしんデイサービスに異動する事となりました。6年間通所リハビリにてお世話になりました。組合員の皆様、ボランティアの皆様

には困った時にはいつも協力して支えて頂き感謝しております。

利用者様が通所リハビリを利用されて、「来て良かった、楽しかった」と思って頂けるように職員皆で取り組んでこられた6年間でした。かすかべ生協診療所での経験を活かして、これからも頑張っていきたいと思えます。

長い間ありがとうございました。

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。

2021年 フードドライブまとめ

- フードドライブを利用される方への聞き取りで『どこで診療所のフードドライブを知りましたか?』の聞き取りでは、『春日部市役所から診療所を紹介された』という回答が大半でした。
- 世代別の困りごと
 - 20～30代 1人親世帯 子どもが小さくて働きに行きたいが頼れる人が居ない。
 - 40～50代 働いていた所が倒産、人員整理等で解雇 再就職先が見つからない。
 - 60～80代 再雇用で働いているが給与が以前より少ない。年金だけで食べられない。認知症1人住まいの方は、地域包括支援センターに介入してもらうなど。様々なケースの困りごとが、フードドライブを通して分かりました。



日頃、かすかべ生協診療所フードドライブに食品提供をして頂き、誠にありがとうございます。皆様のお陰で2021年度は224件の食品提供を実施。フードパントリーを4回開催することが出来ました。

昨年、診療所で食品提供をリピートで受けていた40代男性の方が『HONDAの住み込み仕事が受かった。8月から働きます』と嬉しい報告を頂きました。このフードドライブ活動が利用者たちの根本的な解決にならない事がおおいのですが、『明日、食べる物が無いでしょう…』という不安を1つだけでも取り除いてあげられることができれば少しだけ、他の事に目を向けられるのかなと思います。診療所でフードドライブ活動を開始して3年目になります。1人でも多くの方が生活基盤を立て直せるように今後とも、かすかべ生協診療所のフードドライブにご協力をお願い致します。 フードドライブ委員会

健康トピックス 5月病とは

新年度は新社会人をはじめ転職や異動など、新しい環境で仕事を始める人が多くなります。そして初めは頑張っても、ゴールデンウィークを過ぎたころから「やる気が出ない」「ふさぎこむ」「ネガティブ思考」「頭痛・腹痛」「集中力の低下」という症状が表れる人がいます。そのような症状を総称して「5月病」といいます。(医学的には「適応障害」「軽度のうつ」といった診断名がつけられることもあります。)これらの症状が6月に見られる場合、「6月病」とも呼ばれます。5月病、6月病のいずれにしても、環境の変化に伴う心身の負担、ストレスが主な原因です。



5月病を未然に防ごう

会話でストレスを解消しよう 新しい環境では仕事を優先させてしまい、友人や家族との会話が少なくなりがちです。コロナ禍会話の機会も減っています。対面でなくても良いのです。電話やライン、メールを大いに活用しましょう。

栄養バランスのとれた食事を心がけよう 不規則な食生活は腸内環境を崩し疲労を招きます。偏った食事内容は脳内の栄養不足を招き、感情をコントロールする神経伝達物質「セロトニン」が不足しがちです。セロトニンは動物性タンパク質に多く含まれます。



オフの日は趣味を忘れない 新入社員はこの時期趣味を後回しにしがちです。オフの日は自分の好きなことに時間を費やし、仕事のことは忘れましょう。



適度な運動を取り入れる ウォーキングやサイクリングなどの有酸素運動でも、感情をコントロールする神経伝達物質「セロトニン」の分泌が促されます。

お勧め食材



「抗ストレスビタミン」とも呼ばれるビタミンCは、ストレスへの対処によって消耗する副腎皮質ホルモンの合成をサポートします。ビタミンCはキャベツやトマト、グレープフルーツなどに多く含まれています。

また、豚肉や卵、牛乳、玄米などに含まれるビタミンB1は情緒の安定化に有効です。特に牛乳や卵は神経伝達物質の合成を盛んにしてくれるトリプトファン、フェニルアラニンが含まれます。また、トリプトファンには不眠症やうつ症状改善、フェニルアラニンには精神の高揚、抗うつ作用もあります。

通所リハビリ通信

通所リハビリ直通電話
048-752-6130

『おやつ作りでリハビリです』

桜の季節もあっという間に過ぎ去り、新緑が美しく過ごしやすい陽気となりました。

通所リハビリではリハビリや体操はもちろんのこと、最近では「おやつレク」に力を入れています。

「おやつレク」を行うことで良い事がたくさんあります。

- ①指先をたくさん動かすこと
- ②様々な動作を行うことで脳への刺激となること
- ③会話が増え、コミュニケーションが取りやすくなる
- ④喜びを感じる事が出来る

『作って、食べて、幸せいっぱい、胸(腹!?)いっぱい!!』

その他にも季節の手作業などにも取り組んでいます。通所リハビリにご興味のある方はお気軽にお問い合わせ下さい!



ひだまり通信



この原稿を書いている今は、桜が満開です。コロナ禍であり、今まで行われていた桜の下での宴会の様子が見られず、一抹の淋しさと共に、時代の変化を感じています。

ケアセンターひだまりでも、中鉢所長が『ケアセンターかもがわ』へ異動することになりました。大きな穴がぽっかりとあいてしまったような気持ちです。力は及びませんが、そのあとを私が引き継ぐことになり、不安もいっぱいです。至らない点が多くありますが、職員一同で力を合わせ、これからもひだまりが、地域に根付き、信頼され、頼りにされる事業所であり続けられるように、力を尽くしますので、皆様からのご支援をどうぞよろしくお願いいたします。

ケアセンターひだまり 所長：名倉 利江

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