

2022年8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 急患は ご相談ください	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…8月30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

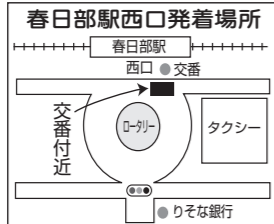
午前8:00~ お電話をお受けいたします。
※お電話のおかけ間違いにご注意ください。

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。

にじのはこから!!

<おたより> 男子トイレにサニタリーBOX
を設置してください。NHKラジオで「前立腺
がんの術後に尿取りパッドが必要になった男性がいら
して捨て場所がなくて困った」という放送があり、診療
所でも検討してください。

<お返事> 投書ありがとうございます。利用委員会で
検討した結果、診療所でもそのような男性がいらっしゃる
に違いないので、設置することになりました。男性トイレは
狭いので、多目的トイレの中に置くことにしました。

BOXには、オストミーマーク・障害者マーク
を付けて目的がわかるようにしました。是非
ご利用ください。

事業所利用委員会担当 看護長 土生(はぶ)みき子



古紙配合率70%再生紙を
使用しています。



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295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

8
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/>

6月
27日

消防訓練を行いました。



診療所では年2回の消防訓練を行っています。

今回は職員17名が参加し、避難誘導・通報・消火訓練の総合訓練を行いました。

避難誘導訓練は、震度6弱の地震が発生後、
2階厨房からの出火を想定し、初期消火、避難
誘導の訓練を行いました。杖歩行の利用者様を
介助しながら避難したり、利用者様が車椅子に
座った状態で2階から階段を使って避難誘導を
行いました。



通報訓練は、実際に消防署へ通報を行い、被害
状況の報告を行いました。通報に際しては診療所
の住所や出火場所、建物の中に人がいるかなど
消防職員からの質問に落ち着いて、ゆっくり、はっ
きりと答えることが大切です。通報時に慌てる
あまり「はやくきて!」と住所などを伝えないケース
もあるそうです。



消火訓練は、診療所内にある実際の消火器を
持って火元に駆けつけ、初期消火を実施しました。
初期消火の方法の他、診療所内の消火器の位置
などを改めて確認する機会となりました。

火事をおこさないことが最も大事なことは言うまでもありませんが、自然災害など
複数の要因が重なると100%起きないとも言い切れません。日常から災害発生時の
対応について職員みんなが意識をして今回の様な訓練を様々なケースを想定しな
がら引き続き繰り返し取り組んでいく事が大切だと感じました。



通所リハビリ通信

8 夢中になれることをする



自分らしく、好きなことに夢中になれる機会や、居場所づくりに取り組みます。

作業中、『土いじりってのは心が落ち着くよね。愛情かければかけた野菜はかえってくるから』と嬉しそうなお顔を拝見することができました。

皆様も、来院された際は、『リハビリ農園』をあたたくみまもってください。

リハビリ農園はじめました

通所リハビリでは、生協10のケア【8 夢中になれることをする】を今年度の強化テーマとして少しずつ取り組みを開始しています。

その一環として、家庭菜園をはじめました。利用者様にも、土の選別や入れ替え、苗植え等の作業を一緒に行っていただきました。



7月13日
ピーマンが実りました。

★見学希望者・利用者募集中です★ TEL048-752-6130 (通所リハビリ直通)

病気の予防や早期発見、健康づくりのために 診療所で健康診断を受けましょう!

自治体人間ドック (久喜・幸手・宮代・杉戸・蓮田・白岡・越谷など)

実施期間 4月7日～2023年3月上旬まで (自治体補助制度利用)

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)

実施期間 6月1日～10月31日まで

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。



早めの予約をおすすめします。
肺がん検診・大腸がん検診も併せてお申し込みください。

健康診断のご予約・ご相談は かすかべ生協診療所 TEL048-760-6100 まで

かすかべ生協診療所

フードドライブ



日頃、かすかべ生協診療所のフードドライブにご協力頂きありがとうございます。

4月は8名、5月は16名の利用がありました。

困りごと：就職活動で使えるお金が限られている。食費を削るしかない。光熱費が支払えない等

現在、米・レトルト食品・缶詰・インスタントラーメン等が不足しております。

ご自宅に眠っている食品がございましたら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

★...便秘に困っていませんか? ...★

《便秘と水分と食事の関係》

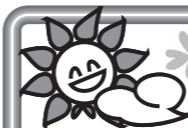
- 水分をこまめに摂りましょう。不足すると便が固くなって便秘の原因になります。
- 水は1日に2L～2.5L必要です。
- 食事から摂る水分は約1Lあります。食事は抜かないようにしましょう。
- 甘い飲み物は腸内環境を悪化させます。味のないお茶や水・炭酸水・ブラックコーヒーなど砂糖の入らないものを摂りましょう。

《便秘と運動の関係》

- 1日に5000歩～8000歩は歩けると理想。
- 歩けないときは腰回りをねじるようなストレッチを息を長く吐きながらする。
- 動かないと腸が動かなくなってしまうので外に出かけることも大切。

《ストレスと便秘の関係》

- ストレスがあると腸の動きが悪くなり、リラックスすると腸の動きは良くなります。
- 目を閉じてゆっくり深呼吸するだけでも腸の動きが良くなります。



ひだまり通信



ケアセンターひだまりで働いている理学療法士の小林美保です。

出産・育児休暇を頂いており、6月より職場復帰しました。約1年の長期間、お休みを頂きありがとうございました。育児休暇を頂いたおかげで、子供の成長をじっくり見守ることが出来ました。しばらくは短時間勤務をさせていただく予定なので、ご迷惑をおかけする事もあるかと思いますが、今まで以上に努力致しますので、みなさんよろしくお祈り申し上げます。 ケアセンターひだまり 理学療法士：小林 美保

お問い合わせ先

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