

●年末年始は12/29(金)午後～1/3(水)まで休診です。
1月4日(木)から通常診療となります。緊急の場合は埼玉救急電話相談 #7119

2023年12月 診療のご案内						
	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:00	菊池 (所長)	担当医 健診 浅井	菊池 (所長) 胃カメラ 長谷川	大久保	菊池 (所長) 胃カメラ 中山 禁煙外来	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 午後5:00まで 受付いたします。 往診 野口	通所リハビリ 菊池 (所長)	通所リハビリ 大久保	通所リハビリ 急患は ご相談ください	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 ◆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。

何でも相談外来

例：通院している病院・クリニックで
専門用語が分からない。
例：(家族が)認知症かな？
例：医療費が心配で受診できるか知りたい。
例：何科に診察しに行けばいいか分からない。
最初に『何でも相談外来をお願いします。』とお伝え
ください。看護師が折り返しお電話します。
お名前と電話番号、繋がりやすい時間帯なども
教えていただくと幸いです。



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		春日部駅西口発着場所	
診療所発	春日部駅西口発 (交番付近)	春日部駅 西口 ● 交番	
10:20	10:30	交番付近	タクシー
10:50	11:00		
11:20	11:30		
11:50	12:00		りそな銀行
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!!

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。投書をお寄せいただいた方にご連絡を
取る場合もございます。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



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。

2023年12月1日発行

かすかべ生協 第311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

12
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/>

診療所Xアカウントつくりました!

日頃より、かすかべ生協診療所をご利用、運営の協力をして頂きありがとうございます。

11月中旬から隣の施設『生協ケアホームひだまり』が少しずつ形になってきました。

2024年4月オープンに向けて建設委員会メンバーで知恵を出しながら、着々と準備を進めています。

以前にお知らせをさせて頂きました、かすかべ生協診療所の修繕工事も2024年に
予定しております。診療所が出来てから築26年が経過しており、雨漏りなどで直さ
なければいけない箇所が少しずつ増えてきました。今後とも皆様に安心して利用して
頂けるように努力してまいりますので、出資金のご協力を宜しくお願い致します。

新しい試みで、かすかべ生協診療所Xアカウントを作りました。➡

診療所の最新情報を更新頻度高めで発信していきますので、良かったらフォローしてみてください。



誕生が待ち遠しい「生協ケアホームひだまり」

診療所の隣の工事現場はボードで囲まれ、歩いていても中の様子がよく見えません。でも着々と建物は
形作られて、まるでお母さん
のおなかの中で成長している
胎児のようです。今回は診療
所2階から撮影した「生協ケア
ホームひだまり」の様子を掲載
します。順調に胎動が始まっ
ていますよ。



「生協ケアホームひだまり」オープニングスタッフメンバー研修中

かすかべ生協診療所 通所リハビリでは、藤田しのぶさん・小関宏恵さん・日比美沙さん・
江森裕美さんと4名の介護スタッフが研修しています。

忙しいデイケアの現場で「慣れないことも多いけど、先輩たちの優しくきびきびした指導と
利用者さんの笑顔が励みになっています。」と頑張っている様子は新たな事業へのエネルギーが感じられ
ます。まだまだ一緒に働くスタッフ募集中です。お知り合いの方などぜひご紹介ください。



健康トピックス 冬の水分不足について

意外かもしれませんが、冬でも、のどが渇きにくくなり空気が乾燥することから、水分不足になるおそれがあります。汗をかく機会が少なくなり、のどの渇きを感じにくくなるため、水分の摂取量が減ってしまうことが関係しています。また、冬は空気が乾燥しているため、知らず知らずのうちに肌表面や呼気から、体の水分が失われていることが少なくありません。こまめな水分補給だけでなく、加湿器や肌の保湿なども取り入れ、冬の水分不足を予防していきましょう。

次のような症状があったら、体が水分不足になっている可能性があります。

- のどが渇く
- 口内がネバネバする
- 指先の皮膚が乾燥している
- 手足が冷える
- 倦怠感がある
- ふうつきがある
- 尿の色がいつもより濃い



冬の水分不足を予防するために、日ごろから次のことに注意してみましょう。

- 加湿器などで湿度を50~60%に保つ
- こまめに水分補給をする
- 保湿クリームで肌を保湿する
- 起床時、入浴後、就寝前に水分を摂る



加湿器が自宅にない方は、濡れタオルを室内に干すだけでも湿度を上げられるので試してみてください。

水分補給をするうえで大切なのが、水分を一度にたくさん摂らずにこまめに摂ることです。コップ1杯程度の水分を、一日6~8回摂取するのが望ましいとされています。

寝ているときも水分が多く蒸発するため、朝起きたらまず水分補給を行ないましょう。入浴後は汗によって水分を失いやすいので、必ず水分補給をしてください。睡眠中の脱水を予防するために、寝る前にも水分を摂りましょう。

出典：サントリーウエルネスOnline 看護師：萩原

通所リハビリ通信

通所リハビリ直通電話
048-752-6130

デイケアでは、利用者様の好きなことを活かせる取り組みを行っています。手作業が好きな方は、製作や塗り絵、本が好きな方は、読書をする方もいらっしゃいます。図書スペースを設け、貸し出しも行っていきます。脳トレプリントを職員とともにチャレンジする方もいらっしゃいます。様々な活動を通じて、利用者様の新たな一面を知ることができ、なかなか一人では取り組めないことも、職員や利用者様同士が協力しながら、楽しめる時間となっています。

デイケアの見学ご希望の方、興味のある方いつでもお気軽に声をおかけ下さい。お待ちしております。



ひだまり通信

訪問介護の仕事を始め10年が経ちました。初めの頃は、緊張し笑顔も引きつり、ただただ必死。そんな私を、父のように母のように、それは温かく見守ってくださったことが、訪問介護の仕事が続けることができている理由であると感じています。

ひだまりでは、月一回の学習会で知識、技量を高めています。そこで学んだことを活かし、皆様に感謝の気持ちを持ちながら、これからも利用者様に寄り添う介護を目指していきたくと思っています。

ケアセンターひだまり 訪問介護：藤田 智美



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

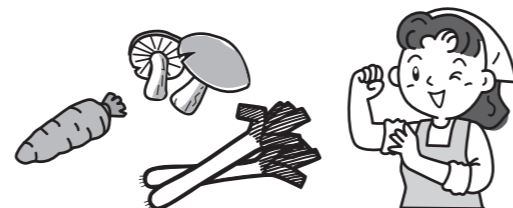


余ったおもちでバランスよく簡単に!!

《もち入り福袋煮》レシピ(2人分)

材料

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| にんじん……………1/4本(30g) | ☆だし汁……………200ml |
| しいたけ……………2枚(25g) | ☆みりん……………小さじ2(12g) |
| しらたき……………25g | ☆砂糖……………小さじ1(3g) |
| 長ねぎ……………1/4本(20g) | ☆酒……………小さじ2(10g) |
| 鶏ひき肉……………120g | ☆生姜すりおろし……………小さじ1(6g) |
| サラダ油……………小さじ1(4g) | もち……………3個(150g) |
| ☆しょうゆ……………大さじ1(18g) | 油揚げ……………2枚(40g) |



お正月においしく食べたお餅が余ってしまったら。ごちそうを食べた後なのでおいしくヘルシーに、いつもと違った食べ方をご紹介します。

作り方

1. にんじん、しいたけ、しらたき、長ネギは5mm角に刻む。
2. ☆の調味料を合わせて混ぜておく。
3. 餅を1cmくらいの角切りにする
4. フライパンにサラダ油を熱し、ひき肉を炒めて1を入れ油がなじんだら、2の1/3を加え、3のもちを加えなじむ程度に炒める。
5. 油揚げをたたいて半分に切って袋状にして4を入れる。爪楊枝で袋を閉じる。
6. ☆の調味料の残りを鍋に入れたら5を入れて沸騰してから10分ほど煮込む。

ポイント

野菜は余ったくず野菜を刻んで使ったり、ひじきの煮物の残りを使ってもおいしいです。だし汁がなければだしの素を使ってもいいですが、醤油の量を加減しましょう。主食、主菜、副菜が1つにまとまっていますが副菜がもう一皿つくるとバランスがより良くなります。

1人分あたり	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩
	468kcal	21g	16.7g	68.4g	4.8g	1.6g