

お知らせ 初めての方も大歓迎です。ぜひご参加ください。

環境ボランティアのご案内

毎月第2・4火曜日 9:00より
(病院の周りの環境整備です)
病院玄関に集合です。

燃やせ体脂肪教室

影森教室…毎週火曜日13:30~15:00

会場 秩父スポーツ健康センター

皆野教室…毎月第2・4木曜日9:30~

会場 皆野町柔剣道場

長瀬教室…毎月第2木曜日13:30~

会場 長瀬中央公民館

※事前にご連絡ください。参加費無料

スポーツ吹矢教室

心肺機能を高める効果があります。

毎週水曜日 15:00~17:00

会場 秩父生協病院 1階ロビー

指導は 日本スポーツ吹矢協会

参加費 入会金1,000円・月1,000円

※初回1ヶ月は無料体験

自衛術(じきょうじゅつ) 講師:堀口緑先生

毎月第2・4金曜日 18:00~19:30

会場 秩父生協病院

参加費 月1,000円

太極拳 講師:坂本京子先生

毎月第4火曜日 14:30~16:00

会場 秩父生協病院 1階ロビー

参加費無料

ロコモ体操

(筋力アップ体操とウォーキング)

毎月第1・3木曜日 14:00~

会場 柳田集会所

各支部活動への参加ご希望の方は事前に
組合員サポート課渋谷(TEL:23-8124)
までご連絡下さい。

無料法律相談 13時~

9/5(水) 秩父民商事務所にて(TEL:23-8154) ※希望の方は相談場所へ
10/3(水) 秩父生協病院にて(TEL:23-1300) お申込みください。

9月 診療体制のご案内 急きょ変更になる場合があります。【 】内は専門

診療受付時間	月	火	水	木	金	土	
午前 8:30~12:00	内科	山田 昌樹 (院長)	吉野 隆之 ※2毎週11時~ もの忘れ外来 「予約制」	吉野 隆之 ※5日午前は休診	山田 昌樹 (院長)	山田 昌樹 (院長)	※1 1日:村岡・担当医 8日:吉野・担当医 15日:村岡・担当医 22日:村岡・担当医 29日:吉野・担当医 ※院長・吉野・村岡医師は、 総合診療内科医です。 ※1 土曜日の医師体制は輪 番制のため、急遽変更 となる場合があります。 予めご了承ください。 ※2 もの忘れ外来は毎週火 曜日11時の予約枠を ご用意しています。「も の忘れ」がご心配な場 合はまずはお電話でご 相談ください。 ※3 通院が困難な方に対し ては医師が計画的にお 宅へ伺う在宅訪問診療 を実施しています。
		村岡 雷太	市川 篤 【呼吸器】	村岡 雷太	中林 公正 【腎・リウマチ】	村岡 雷太	
		市川 篤 【呼吸器】 (3日のみ)		関口由希公 【糖尿病】 (5日・19日)	吉野 隆之	市川 篤 【呼吸器】	
(木:小児科) 9:30~12:00	内視鏡		藤田 映輝		山田 昌樹 (院長)		
午後(火のみ) 14:30~16:30	小児科			横井 範子			
	小児科・ 冷え性外来		横井 範子				
夜間 17:00~18:30	内科	3日:山田			7日:吉野		
		10日:山田 17日:休診 24日:休診	村岡 雷太	吉野 隆之	山田 昌樹 (院長) ※20日は 吉野医師が代診	14日:村岡 21日:村岡 28日:吉野	

※横井医師の漢方による冷え性外来を行なっています。ご希望の方は23-1300までお電話ください。

訪問診療も行なっています。 検査結果や薬の名前など用意しておきましょう。

※夜間・休日を受診やご相談がある場合はご連絡下さい。

※検査等できない場合は、他の医療機関に紹介させていただくこともございます。

入院時の
差額ベッド代はいただい
ておりません。

時刻	在宅支援センター 前発	根岸歯科医院 (西武秩父駅最寄)前発	御花畑駅発 (だんご坂下)	秩父駅発	大野原駅発
	秩父生協病院行				
8			00	06	30
9	05	08	10	15	35
10	00 45	05 48	10 50	15 55	30
11		20	25	30	40
12			15	20	35
13			00	05	

予定時刻より遅れる場合があります。

※影森・高篠・皆野・長瀬・花の木・はらや方面も運行しています。ご希望される方はお電話、または病院窓口で事前のご相談をお願い致します。

なんでも相談窓口

医療、福祉にかかわらず、「困りごと」がありましたら、まずはお気軽に窓口へご相談下さい。
※当院は無料低額診療事業を行なっております。

しあわせ

2018年

9月号

No.289

医療生協さいたま

秩父生協病院

〒368-0016 埼玉県秩父市阿保町1-11

TEL 0494-23-1300

発行 秩父生協病院 広報委員会

秩父生協病院の
理念

地域の人々とともに、利用者中心の安心・安全の
保健・医療・介護サービスを提供します。

インターネットでの情報は **秩父生協病院** 検索
又は、<http://www.chichibu-ch.or.jp/> です。

当院では在宅訪問診療や個別送迎も行っております。
お気軽にご相談下さい。

訪問看護・訪問介護・ケアプラン・介護相談は

●生協ちちぶケアステーション

秩父市阿保町1-11 TEL.0494-22-9902

●サテライトながとろ

(火曜日・金曜日15:30~17:00)

長瀬町本の上780-1 TEL.0494-69-2380

●生協ちちぶ在宅介護支援センター

秩父市熊木町24-15 TEL.0494-25-2077

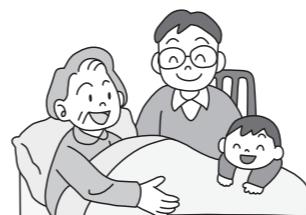
「私の療養手帳」の活用方法のご紹介。

8月号では、療養手帳の大まかな内容の紹介をしました。今回は、具体的な活用方法について紹介いたします。

「私の人生のページ」という項目があります。

《記入する内容は》

- この世に生を受けてから現在に至るまで、どのような気持ちで
過ごしてきたかを振り返り整理する ①自分史
- 今の自分の生活を見つめ直す ②今のわたし
- これから何を大切に生きていきたいかをまとめる
③これからのわたし
- 自分に万が一のことが起きたときどうしたいかを意思表示
しておく ④わたしらしくを人生の最後まで
の①~④です。元気で過ごせている時こそ、考えをまとめ、



大切な周りの家族が困らないように準備をして

おくことができます。私はまだまだ元気だし、対象じゃないかなと思われる
方も、人生の最期まで自分が自分らしく生きるためのツールとして是非
ご利用ください。

利用を希望される方や詳しく知りたい方は

「私の療養手帳」は、住み慣れた地域で、その人らしいあり方で最後まで、本人・
家族の望むくらしの実現のために活用していただく物です。

当院でお渡しすることができますので、職員へお問い合わせください。



療養病棟看護長:大熊 直子

原水爆禁止世界大会2018(広島)の参加報告会を 8/25(土)は一とふる平和コンサートで行いました。

学校で教科書や資料などで勉強していましたが、実際現地に行き原爆ドームを見て原爆の恐ろしさをより感じました。広島平和記念資料館や原爆ドームにたくさんの外国の方が見学に来ていたのを見て、意識の高さを感じました。私ももっと歴史について学ばないといけないと思いました。



2日目の分科会では、被爆者の方々のお話を聞きました。当時のお話を聞いて、とても悲惨な状態であり、絶対に繰り返してはならないものであり、核兵器は必要がないものであると思いました。また、被爆者の方々の高齢化が進んでおり当時のお話を直接聞くのが難しくなってきます。私たちの次の世代に戦争、原爆の恐ろしさをちゃんと伝えられるようにしていくことが大切であると感じました。私も次の世代にしっかり伝えられるようにして行きたいと思いました。

原水爆禁止世界大会で各国から代表が集まり、代表の方からお話を聞くことができ良かったです。世界の人たちの考えていることを学べる貴重な機会でした。

理学療法士：辻 宜明

今まで歴史の教科書からでしか核兵器の恐ろしさを知ることができませんでした。しかし今回広島で開催される原水禁世界大会に参加することで本当の恐ろしさを学ぶことができました。

私が今回原水禁世界大会で一番印象に残っているのは2日目に行われた被爆者の方の体験談です。被爆者の方たちは私たちと同じように生活を送っていましたが8月6日に原爆が投下されたことですべてが変わりました。彼らは自分自身だけではなく子供そして孫の代までも目に見えない大きな傷跡を残し、原爆を投下されて73年を過ぎた現在でも身体的精神的に苦しめています。

原水禁世界大会に参加したことは歴史の教科書からだけでなく被爆者の方からの生の声や資料等に触れたことで核兵器は本当に恐ろしい物だと強く実感できたとても貴重な体験でした。今回の体験は地域の皆様と職員のご支援により実現できたものであり今後の職員としての活動に役立てていきたいと考えております。

医事課：澤野 真吾



6支部合同 健康まつりが開催 されます

総合居宅サービスセンター(秩父生協病院敷地内)にて9/30(日)10時~14時まで6支部合同の健康まつりが開催されます。健康チェックやバザー、ミニステージでは笑いヨガや落語などが行われます。事前に「まつり参加協力券」が販売されます。(券は1枚200円、当日うどん1杯サービス付き)ぜひ、足を運んでみてください。

お問い合わせ TEL: 23-8124 組合員サポート課

8月20日 秩父市民会館けやきフォーラムにて フレイル予防の学習講演が行われました。

講師は、医療生協さいたま「地域社会と健康研究所」所長高石光雄先生で、健康寿命を延ばすうえでのフレイルの予防について講演していただきました。参加者は50名で、「今、自分の身におきている困ったことをわかりやすく話していただき、すっきりしました。」「健康は、社会的つながりが重要だとわかりました。」などの感想がだされました。講演は大変わかりやすく、「また、聞きたい」という声もありました。



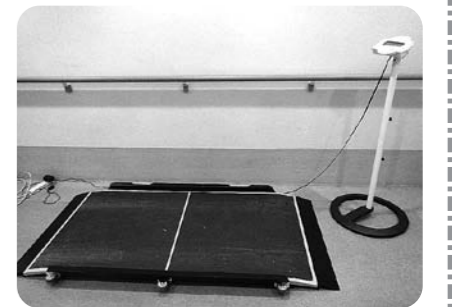
組合員サポート課：渋谷 和彦

ストレッチャー用デジタル体重計を購入しました。

療養病棟では、入院患者様の栄養状態の管理のため月1回、もしくは必要に応じて隔週で体重測定を行っています。寝たきりの患者様も多く、これまではリクライニング車椅子にスタッフ2名~4名で移乗をして測定しており、患者様自身も職員も苦勞がありました。

療養生活継続に必要である安心して安全に計測ができる環境を整えるため、この度ストレッチャーに寝たままでも測定できる「ストレッチャー用デジタル体重計」を購入しました。患者様も職員も、安心して使用することができています。

これらの医療機器や備品は、皆様の出資金で購入することができています。これからも、利用者側の視点に立ったより良い入院・療養環境を整えていきたいと思ひます。引き続き、出資金へのご協力をよろしくお願ひします。



「国民健康保険・後期高齢者医療制度にご加入の方は」

健康づくりの秋に！ 秩父郡市国保ドックを受けましょう。

夏も終わり、過ごし易い季節になってきました。行楽のご予定を入れている方も多いと思います。食欲の秋、芸術の秋など、季節の楽しみ方も様々ですが、ご自身、ご家族の健康の為にも、全身の健康チェック、健康診断を受け、食事や運動など、目標をもってとりくみ、健康づくりの秋にするというのはいかがでしょうか。

国民健康保険・後期高齢者医療制度ご加入の方には国保ドックがお勧めです。内容も豊富で、基本検査項目はから、腹部エコー検査や胃の内視鏡迄受けて頂けるうえ、自治体の補助制度があり、とても利用しやすい健診となっています。

また、国保ドックとの選択制になりますが、特定健診をご予定の

方で、秩父市・横瀬町にお住いの方は、10/1~10/31の期間、当院で特定健診をお受け頂くことができます。高血圧・高脂血症・糖尿病等の生活習慣病予防を目的としたもので、ドックはまだいいかな・・・とお考えの方にも、年に一度は必ず受けて頂きたい内容となっています。

秩父地域に限らず日本全体で、12月から1月にかけて生活習慣が乱れる、コントロール不良となる傾向があり、年末年始の過ごし方に原因があるといわれています。そんな年末年始を元気に、楽しく過ごすためにも、この秋、健診を受け、健康づくりにとりくみましょう。

●国保ドック 健診内容

- ・内科診察・計測・尿検査・採血検査・心電図・眼底検査・胸部XP検査・便潜血2回法
- ・腹部エコー検査・肺機能検査・食道、胃部XP検査(胃カメラへの変更可)

¥32,400相当

自治体より¥25,000から¥30,000の補助あり。

また、自治体によって補助の対象となる年齢が異なります。

●自治体特定健診(個別受診) 健診内容

- ・健診内容：内科診察・計測・尿検査・採血検査(肝機能・脂質・血糖)

自治体によって料金が異なります。詳しくは、公報をご覧になるか、健診部までお問い合わせ下さい。

*各種社会保険にも対応しております。会社や事業所、従業員様の健診について、何かご不明な点がありましたらお気軽にお問い合わせ下さい。

健診部 0494-23-1300 医事課：荒井

