

おしらせ

初めての方も大歓迎です。ぜひご参加ください。

マスク着用、手指衛生、ソーシャルディスタンス確保、換気を意識して活動しています。
感染拡大の状況によって、開催中止となることがあります。ご協力をお願いします。

燃やせ体脂肪教室
※事前にご連絡ください。
参加費…無料

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

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

自彊術
(じきょうじゆつ)
毎月第2・4金曜日 18:00~
会場…原谷公民館
参加費…月1,000円

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

笑いヨガ
毎週土曜日 8:00~
会場…ミュージックパーク噴水広場

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(☎23-8124)までご連絡下さい。

無料法律相談：13時~ 11/2(水) 秩父民商事務所にて(☎23-8154)
※希望の方は電話にてお申込みください。

10月の診療体制のご案内 急きよ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	山田 昌樹 (院長)	山田 昌樹 (院長)	*1 1日:吉野・担当医 8日:村岡・担当医 15日:吉野・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。
		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・17日)		野口 周一 【リハビリ】 (5日・19日)	吉野 隆之	市川 篤 【呼吸器】	
(木:小児科) 9:30~12:00	小児科			藤田 映輝		山田 昌樹 (院長)	*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。
胃カメラ							
午後(火のみ) 14:30~16:30	小児科・ 冷え性外来		横井 範子				
午後	*3 訪問診療	市川 篤 (3日・17日)	市川 篤			市川 篤	*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」が心配な場 合はまずはお電話でご 相談ください。
夜間 17:00~18:30	内科		村岡 雷太	吉野 隆之	山田 昌樹 (院長)		

※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・休日で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
いただいております。)

お宅までお迎えに伺う個別送迎を行っています。
利用を希望される方は、まずは受付までお電話ください。☎23-1300

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

発行 秩父生協病院 広報委員会

2022年
10月号
No.338

**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
☎0494-23-1300

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
又は、<http://www.chichibu-ch.or.jp/> です。

訪問看護・訪問介護・ケアプランなど介護のご相談は
●生協ちちぶケアステーション
秩父市阿保町1-11 ☎0494-22-9902
●小規模多機能型居宅介護生協花の木ホーム
秩父市上町1-12-11 ☎0494-25-2000

10、11月は生協強化月間です！

消費生活協同組合法は、1948年10月1日に施行されました。全国の医療生協では、この10月1日を
スタートとして10、11月の2ヶ月間を「生協強化月間」と位置づけ、医療生協の活動を広く地域に知
らせるとりくみをすすめています。

この秩父の地域でも、毎年、この2ヶ月間は、秩父生協病院、生協ちちぶケアステーション、地域
内の13の支部でそれぞれに工夫をこらしたとりくみを行い、生協への加入のおすすめや増資のお願い
を積極的に行っています。

今年は医療生協さいたま合併30周年！
コロナ禍で、ここしばらくは人が集まるような企画は避けてきましたが、今年は30周年記念企画と
して様々なイベントが予定されています。秩父地区でもウォーキング企画にとりくみますし、期間中
に支部ごとでのフレイル予防教室の開催を予定しています。また、しばらくお会いできていない組合
員のところに訪問する予定も組んでいます。

秩父生協病院の建物は2000年の移転新築から22年経過し、修繕が必要な箇所が多く出てきていま
す。今年度は大規模な外装の修繕工事を予定しており、多くのみなさまに増資へのご協力をいただい
ければと考えております。

生協強化月間期間中に加入、増資にご協力いただいた方には、ささやかで
はありますが、ココロイラスト入りの付箋をプレゼントしています。
【プレゼント期間】2022年9月26日(月)~11月30日(水)
【プレゼント対象】①期間中に2口以上の「増資」をした方 ②期間中に2口
以上の出資で「加入」をした方 ③期間中に年間3口以上
の新規「口座引き落とし」契約をした方

期間中は、あちこちで声かけをさせていただくと思いますが、是非、加入
や増資へのご協力をよろしくお願ひします。 (事務長 宇田川 麗)



お知らせ

- 環境ボランティア活動 病院周辺の草むしりを行います。
日時：10月22日(土)8:30~11:00 秩父生協病院組合員サポート室集合
※十分な熱中症対策をしてお参加下さい。
※使い慣れた草刈り鎌や剪定鋏をお持ちの方はご持参下さい。
- フードパントリー
日時：10月22日(土)13:00~15:00 会場：秩父生協病院1階待合室
※必要な方に食材をお分けしています。10/14までに☎23-1300へお申し込み下さい。



すこしお体験！『みそ汁試飲会』を開催しました。



「すこしお」とは、「少しの塩分ですこやかな生活」をめざす医療福祉生協の減塩のためのとりくみの総称です。

秩父地域は埼玉県内でも脳血管疾患での死亡率が高く、塩分摂取量との関係が指摘されています。減塩の意識を高めてもらうために、8/25（木）に、体験できる「すこしお」の学習会として、みそ汁の試飲会を開催しました。

内容は塩分濃度 0.8%と 1.4%のみそ汁の飲み比べ・塩分チェック・資料配布・減塩レシピ配布です。11時から12時の1時間の開催でしたが、10名の方が飲み比べ・塩分チェックに来てくださいました。

みそ汁の飲み比べ体験では、普段から減塩に気を付けている方が多く、家庭で作るみそ汁は塩分濃度 0.8%に近い方がほとんどでした。

『濃い味の方が美味しいけどね〜』『先生に気を付けるように言われていて…』『自分の親が薄味の人だったから、自分も薄味になったのよ』『家は野菜が沢山採れるからいつも具沢山汁です』など色々なお話が聞けました。

塩分チェックは、1日に汁物を飲む回数・漬物や麺類を食べる回数など13項目をチェックし点数をだす方法で、1日の塩分摂取【少なめ・平均的・やや多め・多め】の4段階のどこに当てはまるか確認しました。10人中、少なめ1名・平均的7名・やや多め1名・多め1名と、平均的な方がほとんどでした。



チェック結果をもとに減塩のコツや減塩レシピなどのお話をさせていただきました。

参加された皆様には好評で『また、開催してください』『塩分の取りすぎに注意します』『みそ汁美味しかったです』『参考になりました』などの感想をいただきました。

当院利用の方、秩父地域の方の、健康づくり・情報提供の場として～すこしお体験～『みそ汁試飲会』を定期的に開催したいと思います。
(食養科：浅賀 真)



なかなか聞けないおむつの話②「おむつの当て方」

おむつは看護・介護には欠かせないアイテム。最近は、種類も豊富になりその方の排泄のタイプに合わせて選べるようになりました。一方で、使い方を誤って、そのおむつの性能を活かし切れていないケースも少なくありません。今回はテープ式おむつの当て方について、詳しく説明します。

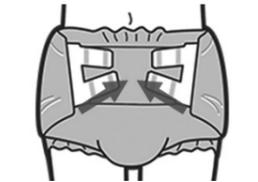
①テープ式おむつと尿取りパットを併用する場合は、まずテープ式おむつのギャザーの内側にパットを入れます。

②体を横向きにして、おむつの中心を背骨の中心の位置に合わせて置きます。この時にはおむつのテープが体に当たると皮膚を傷つけてしまうので、折りたたむようにして体にテープが当たらないようにします。おむつが腰骨より少し上になるように置くことがポイントです。

③体をゆっくり仰向けに戻し、尿取りパットを引き上げます。尿取りパットの立体ギャザーを両手で軽く持ち、脚の付け根に沿うように引き上げます。

④テープ式おむつのシワを伸ばしながら、左右に広げます。

⑤おむつのテープは、まず下側のテープを左右順番に止め、次に上側のテープも左右順番に止めて体に合わせます。



●当てる時のポイント●

ウエスト部分が緩くなりすぎないようにしましょう！指1本程度のゆるみが目安です。また、テープの上側は腰骨より上の位置にくるようにしましょう。

【おしりの拭き方】

排尿・排便の後は、ティッシュやおしり拭き、蒸しタオルなどで拭きましょう。拭くときは、前から後ろに向かって拭きます。高齢者の肌は弱い為、強くこすらないよう注意が必要です。便などがなかなか取れない場合は、ぬるま湯につけたタオルを少し当ててふやかすことで取りやすくなります。皮膚トラブルや尿路感染症を防ぐためにも、陰部を清潔に保つことは大切です。

(介護福祉士：奥野 綺)

職員募集

厨房のスタッフを募集しています。病院の『食』を支えるメンバーとして働いてみませんか？

調理員

雇用形態：非常勤職員
給与：時給 987 円～
勤務時間：5：30～14：00
7：30～16：00
11：00～19：30
※応相談
勤務日数：週2～4日
※応相談
年齢：60歳くらいまで



インフルエンザワクチン予防接種



今年度は以下の日程で接種を行います。

○65歳以上の方…10/1(土)～ ○それ以外の方…11/1(火)～

ワクチンの在庫がなくなり次第終了となります。

予約制となっておりますので、接種ご希望の方は、必ず事前にご連絡下さい。☎(23) 1300

医療生協さいたま

医療生協さいたまは1992年4月1日、県内の医療生協が合併して誕生。今年、30周年を迎えました。現在では病院、診療所、介護事業所など35事業所を運営しています。約24万人の組合員とともに、健康づくりと安心して暮らせるまちづくりをすすめていきます。

企画の詳細・お申し込みは

30周年特設サイトをご覧ください。

https://www.mcp-saitama.or.jp/anniversary_30th/



Instagramもcheck! ▶ @kokoronsaitama

お問い合わせ先

医療生協さいたま30周年事務局
TEL.048-294-6111(代表)