

# 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

**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3木曜日 13:30~  
会場…長瀬中央公民館

---

### 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

**笑いヨガ**  
毎週土曜日 8:00~  
会場…ミュージック噴水広場


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～** 4/5(水) 秩父生協病院にて(☎23-1300)  
※希望の方は電話にてお申込みください。

**3月の診療体制のご案内** 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	山田 昌樹 (院長)	山田 昌樹 (院長)	*1 4日:吉野・担当医 11日:村岡・担当医 18日:吉野・担当医 25日:村岡・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】 (6日・20日)		野口 周一 【リハビリ】 (1日・15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。
午後(火のみ) 14:30~16:30	小児科・ 冷え性外来		横井 範子				*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。
午後	*3 訪問診療	市川 篤 (6日・20日)	市川 篤			市川 篤	*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。
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。 (入院時の差額ベッド代は) いただいております。  
 ※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。

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

2023年  
**3月号**  
No.343

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

## 30周年記念式典に参加しました!

1992年に埼玉県内の6つの医療生協が合併し、医療生協さいたま生活協同組合が誕生しました。秩父保健生協もこのタイミングで1965年創立から27年の歴史に幕を閉じ、新しい医療生協として活動を始めることになりました。

合併30周年の今年度は、県内の各地でウォーキングを中心とした様々な企画を行い、医療生協の存在を地域の方々に知ってもらう機会となりました。秩父地域でも11月末にミュージックパークでウォーキングを行い、多くの方にご参加いただきました。

30周年事業の集大成として、2月5日に大宮ソニックをメイン会場に、川口フレンディアをサブ会場にして、記念式典が開催されました。

コロナの影響が懸念される中で、記念式典の参加人数が絞られていたため、秩父からは各支部から選ばれた16名が代表で参加しました。


開会に先立ち、ウクライナ出身の歌手でありバンドゥーラ奏者でもあるナターシャ・グジーさんの演奏がありました。透き通っていても力強い歌声は心にしみるもので、思わず本来の目的である記念式典のことを忘れて「このままこの歌声をずっと聞いていたい」と感じてしまうほどでした。

式典は、合併の経緯と30年の歩みをまとめた動画から始まり、WFP(国連世界食糧計画)へのチャリティとしてとりくんだ「WFPウォーク・ザ・ワールド in 埼玉」の結果報告、SDGsフォトアワードの選考結果と表彰…と続き、舞台は華やかに盛り上がり、2時間はあっという間に過ぎてしまいました。

参加者に会場で配布された30周年記念誌に目を通しながら、先人達が様々な苦勞の末に築き上げたものを、今の時代に合わせて発展させ、また次の世代へ引き継いでいかななくてはならないと、決意を新たにしました。(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：3月25日(土)8:30~11:00 秩父生協病院組合員サポート室集合  
※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：3月25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。3/17までに☎23-1300へお申し込み下さい。



医療生協さいたま



## シリーズ健康診断⑤ 特定保健指導

健診結果を活かし、生活習慣病を予防しよう！

日本人の死因の第2位は心臓病、第4位は脳卒中です。この2つの病気は、いずれも動脈硬化が原因となって起こることが多くなっています。メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とは、内臓脂肪の蓄積により、高血圧・高血糖・脂質異常症などが重複した状態のことですが、この動脈硬化を悪化させると言われています。

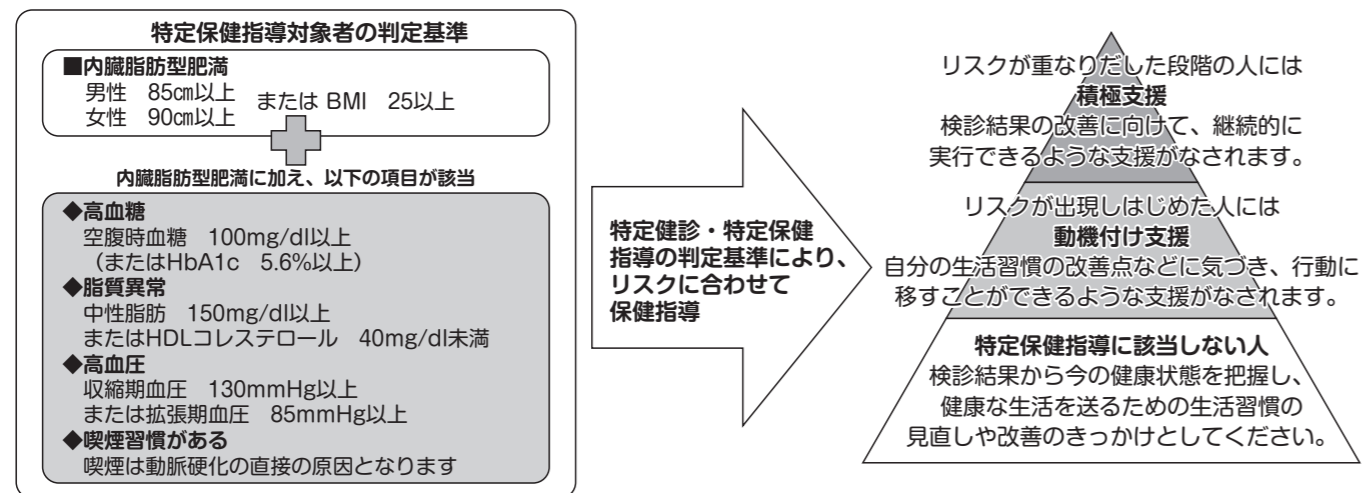
特定健診受診後の健診結果から、このまま放置しておく、いずれ生活習慣病を発症するリスクが高いことが予測される対象者の方へ、生活習慣の改善をサポートする特定保健指導を行っています。生活習慣を改善すれば、生活習慣病を予防することができます。

特定保健指導は、40歳以上の方で下図の判定基準により、積極的支援、動機付け支援に該当する方が対象となります。

指導は、健康づくりの専門家（保健師・管理栄養士など）が行い、面談で聞き取りを行った上で、それぞれの方のライフスタイルに合った生活習慣改善策を立て、取り組むことができるようサポートします。

特定保健指導は国の制度で、費用は各保険者（健康保険の運営主体）が負担します。指導は原則無料で受けられます。

健診結果をもとに、みなさまがご自分の健康状態を把握しながら、よりイキイキとした毎日を送られるようにサポートさせていただきます。対象になられた方は是非この機会を通じて「健康」について再確認してみましょう！



## 職員募集

デイケアで働くスタッフを募集しています。

### 介護職



雇用形態：非常勤職員  
 給与：処遇改善加算含む時給  
 初任者研修修了=1117円～  
 実務者研修修了=1127円～  
 介護福祉士=1137円～  
 勤務時間：①8：25～16：55  
 ②8：00～16：00  
 ※応相談  
 勤務日数：週2～4日 ※応相談  
 年齢：60歳くらいまでの方

## 生協病院ごはん

- 豚丼 ○キャベツのサラダ
- じゃがいもの味噌汁 ○チーズムース



## 新入職員研修「秩父を知ろう！」

新入職員は、職種を超えて幅広い知識を身につけるために、専門的な知識や技能に関わるものだけではない研修も受けています。医療生協の職員として組合員活動についての理解を深めるために『燃やせ体脂肪教室』に参加して、翌日、全員が筋肉痛になったり、自部門以外の職種の役割や業務内容を知るため、外来窓口に立ったり、厨房に入ったり、訪問介護に同行したりと、様々な研修を積み重ねてきました。



パワースポット「聖神社」で熱心にガイドの説明を受ける職員

バリエーションに富んだ研修の1つに「秩父を知ろう！」というカリキュラムがあります。札所めぐりや銘仙体験など、その年によって様々な体験をしてきました。今年度の新入職員6名の構成は秩父出身者とそうでない方が3名ずつ。どちらの職員にも新しい発見がある研修となるよう、秩父まるごとジオパーク推進協議会の方にガイドをお願いして、車で各所をめぐりながら、パワースポットの聖神社や秩父の地層・地形から学ぶ歴史などを学習しました。

聖神社では秩父で銅が見つかり、朝廷に献上された和同開珎という貨幣が作られたこと。それに合わせて年号が「慶雲」から「和銅」に変更となったことなどを学習しました。現在は金運のパワースポットとして賑わっており、研修日は平日だったにも関わらず多くの参拝者で賑わっていました。残念ながら職員は財布を持ち合わせていませんでしたが、「後日参拝にまた来よう」「おみくじを引きに来よう」と新たな秩父を発見することができました。

海底地滑り跡の見学では、秩父の地層について説明を受け、そのダイナミックさに感嘆しました。研修の最後にたどりついたのは、ミューズパークの展望台です。卒業ソングとして有名な「旅立ちの日に」のメロディーが奏でられているなか、秩父市内を一望できる絶景を眺めながら「この歌は秩父の中学校の教師が作成した」という説明を受けると、秩父以外の出身者は驚いた様子でした。

2時間という短い時間の中ではありましたが、普段生活し、働いているだけでは見えてこない『秩父』の歴史や建造物について学習し、今年度の「秩父を知ろう！」研修も有意義な時間となりました。  
 (理学療法士：福田 優太)

## 『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。

減塩の意識を高めてもらうために、1/26(木)に、今年度2回目の『すこしお体験～みそ汁試飲会～』を開催しました。

学習体験会の会場は、秩父生協病院の1階ロビー。塩分濃度0.8%と1.4%のみそ汁の飲み比べ、みそ汁塩分チェック、減塩資料配布、減塩レシピ配布を行いました。



11時から12時の1時間の開催で、15名の方が参加してくださいました。みそ汁の飲み比べ体験では、普段から塩分に気を付けている方ばかりで、塩分濃度0.8%でも濃く感じる、普段家で作るみそ汁の方が薄めという方が多く、塩分濃度1.4%は濃くて飲めないという方が大半でした。

秩父地域は県内で男女とも「高血圧」の割合が高い地域とされており、塩分摂取量との関係が指摘されています。当院利用の方、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～』を今後も開催したいと思います。  
 (食養科：浅賀 真)