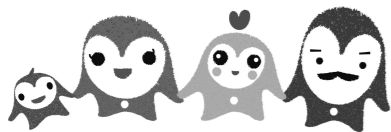


# お知らせ

初めての方も大歓迎です。  
ぜひご参加ください。



**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

## 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

## 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3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~

7/5(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。

## 6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 3日:吉野・担当医 10日:村岡・担当医 17日:村岡・担当医 24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】 (5日・19日)		野口 周一 【リハビリ】 (7日・21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 (5日・19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。

※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  
いたっておりません。

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



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

2023年  
6月号  
No.346

発行 秩父生協病院 広報委員会

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

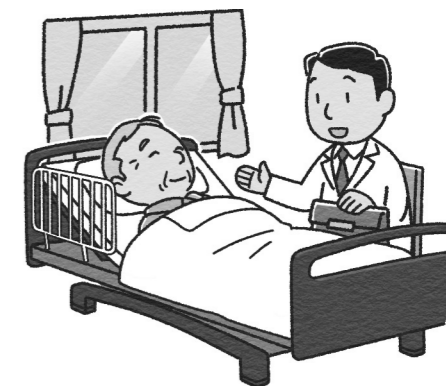
●生協ちちぶケアステーション  
秩父市阿保町1-11 ☎0494-22-9902

●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

## 『訪問診療』のご案内

「住み慣れた家で最期まで暮らしたい…」というのは、  
多くの人の願いです。コロナ禍では、入院中の面会が  
かなり制限されてしまっていたため、「可能な限り自宅  
での療養を…」と希望される方も増えました。

秩父生協病院では、そのような思いを支えるために、  
病院までの通院が困難な患者様のご自宅に医師・看護  
師が定期的に診療にお伺いし、計画的に治療・看護・  
健康管理などを行う“訪問診療”を実施しています。



以下のような方が訪問診療の対象となります。

- ・お一人で通院するのが難しい方
- ・高齢で慢性疾患があり、定期的な健康管理が必要な方
- ・認知症の方
- ・パーキンソン病などの難病をお持ちの方
- ・最期まで自宅で過ごしたい方(終末期・緩和ケア、看取りなど)

訪問診療でも、様々な検査は受けられますし、退院後の患者様でも訪問看護などを組み合  
わせて、入院時に行っていた治療や医療的管理を継続することもできます。

“医療”だけではなく“介護”も必要としている方には、必要な介護サービスを組み合わせ、  
生活ができる環境を確保します。

訪問診療を利用する際には、契約が必要となります。

まずは、お気軽にご相談下さい。

(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：6月17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：6月17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。6/9までに☎23-1300へお申し込み下さい。





シリーズ 私の推し筋③ 大殿筋  
第2弾

当院のリハビリスタッフが、自分のおすすめの筋肉を紹介します。

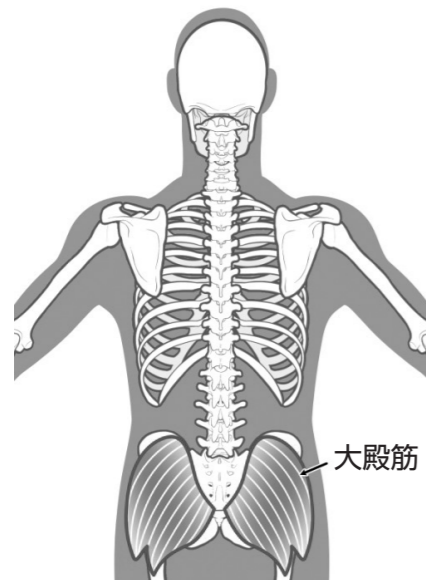
私の推し筋は大殿筋です。大殿筋はお尻についている筋肉で、骨盤の後ろから太ももの横まで伸びているとても大きな筋肉です。

大殿筋は、立ったり歩いたりする時に必要な筋肉ですが、体幹の安定性を高める効果もあります。大殿筋を鍛えることで、正しい姿勢を保つことができるため、腰痛・股関節の痛み軽減も期待できます。

また、大殿筋は大きな筋肉の一つなので、代謝率が高いとされています。大殿筋を鍛えることで、脂肪燃焼効果も期待できるため、ダイエットをする際にも一番に鍛えることをおすすめします。

大殿筋は「スクワット」という運動で鍛えることができます。足を肩幅に開き、胸を張ってまっすぐ立ちます。そこから膝と股関節を曲げ、椅子に座するようにお尻を下げます。お尻を下げたらゆっくり元の立ち姿勢に戻ります。これを1日10回×3セット行うのが一般的な目安です。立って行う運動なので、転ばないように安定した物につかまりながら行うなど工夫してみてください。

大殿筋は健康や美容のためにも重要な筋肉です。健康な毎日を送れるよう、一緒に鍛えましょう！（理学療法士：平沼 香恋）



異動のごあいさつ

お世話になりました



●埼玉西協同病院へ異動  
福田 優太（ふくだ ゆうた） 理学療法士

入職から秩父生協病院へ配属。初めての一人暮らしということで不安だらけでしたが、広大な自然と温かい秩父の方々を支えられて、ここまで成長させていただきました。

町の中で声を掛けてくださる秩父の皆様、一人暮らしのアドバイスをいただいた患者様、利用者様から元気をいただくことができました。

まだまだ未熟ですが、秩父の地で培ったものを次の場所でも活かしていけるよう精進していきたいと思っております。3年間お世話になりました。ありがとうございます。



●熊谷生協ケアセンターへ異動  
山本 千恵（やまもと ちえ） 作業療法士

在任中は大変お世話になりました。

秩父には、育休期間を含めての3年と短い期間でしたが、患者様と一緒に働くスタッフに恵まれ、充実した時間でした。また、休日もキャンプ等の自然の中に行くことができ、秩父の魅力が再発見することができました。

異動先でも、学ばせていただいたことを活かして頑張っていきたいと思っております。

フードパントリー  
食材提供のお願い

毎月第4土曜日に開催されるフードパントリーで提供するための食材を集めています。

賞味期限まで3ヶ月程度ある、未開封で常温保存可能なものでお願いします。

提供いただける方は、秩父生協病院1階受付へお持ちください。



「内臓くん」ができました!

子ども向けの学習資材で「内臓くん」というものが他地域で使用されていると聞き、現物を取り寄せてみました。とてもよくできていたので「秩父でも活用したい」と相談したところ、荒川大滝支部のちくちく広場の皆さんが、同じものを作成してくださいました。

かっぱ着に布で作ったぬいぐるみの内臓がスナップでとめてあり、講師はこれを着て、内臓を指さしたり、外して見せたり、子どもに外してもらったりしながら、臓器のことやからだのことを色々とお話します。

写真では、おにぎりを手に持っていますが、これを動かしながら「食べたおにぎりが食道を通過して胃に入り…」といった説明に使っています。長〜い小腸は洗濯ネットにおさまっていて、引き出して長さを体感することができます。

急なお願いを快く引き受けていただいた、ちくちく広場のみなさま、本当にありがとうございました。早速、活用させて頂いています。小さな子どもさん達にも楽しく自分の体に興味を持ってもらうきっかけになり、大変好評です。



大規模災害に備えて

震度6クラスの地震が発生した想定で、大規模災害の対応訓練を行いました。

大規模災害対応マニュアル改定後の初めての訓練です。

停電時には、現在の災害対策本部設置予定の場所では、いくつかの不便が生じてしまうこと、各部門の被害報告の流れ、職員の参集方法など、実際に訓練を行ってみると再検討や調整が必要な部分がいくつも見つかりました。

マニュアルで修正が必要なところは、より実態に即したものに改定し、万が一の事態にも慌てることなく患者・利用者・職員の安全が確保できる最適の行動がとれるよう、訓練を重ねていきたいと思っております。  
(事務長：宇田川 麗)



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？

管理栄養士

雇用形態：常勤職員  
給与：基本給 214,900 円  
(経験3年25歳の場合) 他諸手当あり  
勤務時間：平日 8:30 ~ 17:00、  
土曜 8:30 ~ 13:00  
勤務体制：4週6休のシフト制  
年齢：50歳くらいまでの方

調理員

雇用形態：非常勤職員 ※資格不問  
給与：時給 987 円〜  
勤務時間：① 5:30 ~ 14:00  
② 7:30 ~ 16:00  
③ 11:00 ~ 19:30 ※応相談  
勤務日数：週2 ~ 4日 ※応相談  
年齢：60歳くらいまでの方

