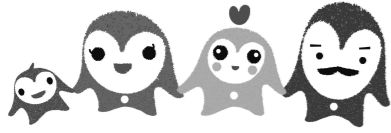


お知らせ

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

秩父市健康
マイレージ
ポイント
対象事業

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~

10/4(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。

9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 2日:村岡・担当医 9日:吉野・担当医 16日:村岡・担当医 30日:吉野・担当医
		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	
(木:小児科) 9:30~12:00	胃カメラ 小児科	市川 篤 【呼吸器】 (4日)		野口 周一 【リハビリ】 (6日・20日)	吉野 隆之	市川 篤 【呼吸器】	*2 院長・吉野・村岡 医師は、総合診療 内科医です。 *3 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。
				藤田 映輝		山田 昌樹 (院長)	
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 (4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
9月号
No.349

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

自治体要請キャラバンが今年もおこなわれました

自治体要請キャラバンとは、医療生協や埼玉土建、
民商など地域の市民団体が中心となり、住民とともに
その自治体職員と懇談をするとりくみです。今年7月
6日から7月19日までの2週間で、埼玉県内の63
市町村の全てでとりくまれました。

懇談は、①国民健康保険や医療、保健予防事業につ
いて、②介護保険や高齢者施策について、③障がい者の
人権や福祉施策について、④子育てや保育について、⑤
生活保護や最低生活保障について、の5つの分野につ
いて行います。

秩父地域では、7月11日に長瀬町、皆野町、7月14日に横瀬町、7月18日に秩父市、
小鹿野町の日程で行われました。

懇談の中では、国保税の滞納者が増加傾向にあること、健康診断の受診率が低迷してい
ることなどに触れ、長引くコロナの影響で市民のくらしが厳しくなっている中で、国保税
の引き下げや介護保険料の引き下げなどが訴えられました。

続いて、子どもの送迎バス内置き去り防止のとりくみの状況、配食サービス業者の片寄
りについて、学用品の補助費支給の時期、ヤングケアラーの状況について、乗り合いタクシー
の導入、補聴器補助の利用状況など、多岐に渡る質問や訴えが出されました。子育てや教育、
障害者福祉で活動している方達からの発言は、私達も勉強になることが多くありました。

安心して住み続けられる街づくりをすすめていくうえで、引き続きこういった行政との
懇談を続けていくことが重要だと感じています。
(事務長：宇田川 麗)



【長瀬町での自治体要請キャラバン】

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：9月30日(土)8:30~10:00 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：9月30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。9/22までに☎23-1300へお申し込み下さい。

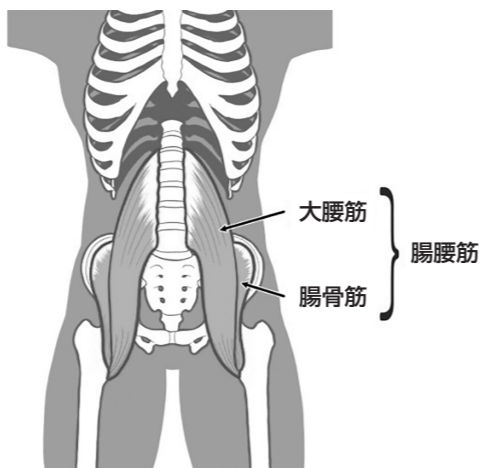


シリーズ 私の推し筋⑥ 腸腰筋
第2弾

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

シリーズ最終回となる今回は、腸腰筋（ちょうようきん）をご紹介します。

腸腰筋は上半身と下半身をつなぐ唯一の筋肉で、腸骨筋（ちょうこつきん）と大腰筋（だいようきん）にわけられます。腸骨筋は骨盤から、大腰筋は腰の骨から、股関節の前を通り大腿骨の根元まで伸びています。脚を動かす他に、いい姿勢を保ったり、腰痛軽減にはたらいたりと頑張り屋さんの筋肉です。



腸腰筋は太ももを上を持ち上げる働きをもち、立っているときは腰を支え、歩行時は主に脚を後ろから前に振り出す時に働きます。鍛えることで腰痛予防や、歩いているときの疲れにくさに繋がります。

また、腸腰筋は股関節の前を通るため、鍛えることで腰椎だけではなく、股関節の安定性を向上させることができます。

腸腰筋は大きな筋肉であるため鍛えることで基礎代謝が高まりダイエットにもつながります。

腸骨筋は椅子に座ったまま鍛えることができます。椅子に姿勢よく座ってゆっくりと足踏みするように太もも持ち上げ、おろすときもゆっくりとおろします、このとき息を吸ってお腹をふくらませた状態を保ちながら足踏みすることでより効果的なものになります。

椅子に座った状態で、テレビを見ながらでもできる運動なので、ぜひ実施してください！

（理学療法士：西川 寛朗）

“内臓君” 大活躍！

学童保育室から依頼を受けて、ミニ保健教室を行いました。体のことについて分かりやすく説明するために、カードや絵など色々と準備しましたが、なかでも割烹着に内臓のぬいぐるみ(?)をつけた“内臓君”は大人気でした。

小腸を持って走り出した（小腸は洗濯ネット入っていて引っ張り出せるようになっています）子どもがいたのはちょっとしたハプニングでしたが、楽しみながら学んでもらえたようです。

“内臓君”は学習会の出番をお待ちしております。興味をお持ちの方は、秩父生協病院（23-8124）までご連絡下さい。



学童での保健教室

部門紹介③ 管理・総務

秩父生協病院の各部門について毎号紹介していきます。今回は管理・総務部の紹介をします。

管理部は院長（院長は“医局”にも所属しています）、総看護長、事務長の3名。病院運営の責任者として、医療の質、安全管理、経営課題、生協としての諸課題などについて目標を定め、進捗管理をしています。医師、看護師、事務…と職種が違うのでそれぞれの担当分野はありますが、日常的にはこの3名に、生協ちちぶケアステーションの所長を加えた4名で、様々なことについて話し合い、相談し合って決めています。

総務部は4名。利用される方と直接やりとりすることは少ない部門ですが、縁の下の力持ちとして、病院を支えています。

人事や労務に関する各種書類の作成・管理、施設管理、各種資材の発注、在庫管理、各種備品の管理などなど…列挙しきれないほどの業務をこなしています。

4名のうち2名は、日曜大工のような仕事にも長けていて、ちょっとした備品の修理や建物の修繕であれば、専門の業者を呼ぶことなく総務部で対応できています。

昨年度行った外壁の大規模修繕の際に、網戸の張り替えを行ったのも総務部です。破れた網が風にそよいでいるような状態の網戸もたくさんあったのですが、全てきれいになりました（業者に依頼するとかなり費用がかかるので、事務長としては、とても助かりました）。

今後も、職員のサポートをする仕事、すき間を拾う仕事で、間接的ながら病院を利用される皆様に貢献していきます。

（事務長：宇田川 麗）



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をお願いします。

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。



職員募集

リハビリ助手

※デイケアでリハビリのサポートをする仕事で、資格は不要です。

雇用形態：非常勤職員

給与：時給 987 円～

勤務時間：月～土 9：30～15：00

勤務日数：週2～4日 ※応相談

年齢：50歳くらいまでの方



調理員

※食材の下ごしらえや盛り付けなどの仕事で、資格は不要です。

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

