

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

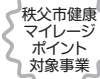
毎月第2・4木曜日 9:30~
会場…皆野町柔剣道場

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~

12/6(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。

11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 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 |
| | | 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】 (7日・21日) | | 吉野 隆之 | 市川 篤 【呼吸器】 | |
| (木:小児科) 9:30~12:00 | 胃カメラ | | | 藤田 映輝 | | 山田 昌樹 (院長) | *2 院長・吉野・村岡 医師は、総合診療 内科医です。 |
| | 小児科 | | | | 横井 範子 | | |
| 午後(火のみ) 14:30~16:30 | 小児科・ 冷え性外来 | | 横井 範子 | | | | *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。 |
| 午後 | *3 訪問診療 | 市川 篤 (6日・20日) | 市川 篤 | | | 市川 篤 | |
| 夜間 17:00~18:30 | 内科 | | 村岡 雷太 | 吉野 隆之 | 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。 |

※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
11月号
No.351

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

インフルエンザ予防接種のご案内



11月からインフルエンザ予防接種を開始しました。

今年は夏場も例年にない感染者数が維持され続けており、冬季の流行が心配されます。高齢の方、持病のある方などは積極的な接種をおすすめします。接種希望の方は必ず電話にて予約をおとり下さい。

ワクチンを接種すればインフルエンザにかからないというわけではありません。基本の感染予防策を忘れずに、冬の感染症流行期を乗り切っていきましょう。

○外出後の手洗い

流水・石鹸による手洗いは体についたウイルスを物理的に除去するために有効な方法です。インフルエンザウイルスにはアルコール製剤による手指衛生も効果があります。

○適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなるため、冬場の室内では、適切な湿度(50~60%)を保つことが重要になります。

○十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。

○人混みや繁華街への外出を控える

感染流行期には高齢の方や基礎疾患のある方、妊婦、体調の悪い方は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。ワクチン接種の有無にかかわらず、飛沫感染防止のために外出時はマスクを着用しましょう。

インフルエンザ ワクチン公費接種期間

~2024年1月31日

※自費接種はワクチンの
在庫があれば2月以降
も実施します。

インフルエンザワクチン接種料金

以下の条件の方…1200円

①65歳以上の方 ②60歳以上で身障手帳1級をお持ちの方 ③秩父郡市中学3年生の方
※長瀬町、小鹿野町中学3年生の方は無料

上記①②③にあてはまらない方

①医療生協組合員の方…3740円 ②医療生協に加入されていない方…5500円

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：11月25日(土)8:30~10:00 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：11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。11/17までに☎23-1300へお申し込み下さい。



部門紹介⑤ リハビリ科

秩父生協病院の各部門について毎号紹介していきます。

現在リハビリテーション科には理学療法士 19 名、作業療法士 9 名、言語聴覚士 2 名、リハビリアシスタント 1 名の計 31 名が在籍しています。

私たちの仕事は、入院中の患者様や通所にいらっしゃる方々などに「リハビリテーション」を提供することです。

この「リハビリテーション」という言葉は様々な意味を内包しており、一般的には怪我や病気で損なわれた身体機能の回復を目指すことがイメージとして強いと思いますが、より広い意味では「その方らしい生き方の再獲得」を目指し、生活環境や家族、地域の方々との繋がりなどにも大きく関わっていくものになります。

当院では、特に回復期リハビリテーション病棟において、脳卒中や骨折などで生活に支障を来した方々に集中的な機能訓練や日常生活動作訓練を実施し、ご自宅など住み慣れた場所への復帰を支援しています。

また、退院後も通所リハビリなどのサービスを通じて安心して過ごせるようサポートしております。当院から退院した患者様に、必要に応じて担当スタッフがご自宅を訪問し、入院中では確認できなかった生活動作の確認、自宅環境での動作方法指導・訓練などを行う退院後訪問リハビリを実施しています。

「リハビリテーション」は我々だけでなく院内外の方々の連携によって成り立ちます。この間は介護予防事業や障害者支援事業など、地域で活躍されている方々とも様々な関わりを持つ機会をいただいています。

今後も、地域の方々が元気で過ごせるよう「リハビリテーション」を通じてご支援してまいります。 (リハビリ科責任者 大田和成)



消防訓練実施しました

9月末に定例の消防訓練を実施しました。

まず、3階病棟から夜間帯に出火した想定で、通報訓練と避難訓練を行いました。夜間の限られた人員体制の中で、いかに素早く情報を伝えて適切な対応ができるかがカギとなります。非常用通報装置の使い方、出火場所ごとの避難誘導の場所など、咄嗟の時に迷わず判断できるよう、参加者全員でしっかりと確認しました。

続いて、駐車場で、水消火器を使用した消火訓練を行いました。粉末消火器の噴射時間はわずか 15 秒程度。慌てず速やかに消火できるように訓練を重ねます。

年に2回必ず実施する訓練ですが、可能な限り実態に即した内容にして、様々な災害への対応能力を高めていきたいと思っております。

(事務長 宇田川麗)



緊急通報訓練



消火訓練

秩父グルメ大分析② しゃくし菜漬け

秩父でおなじみの料理や食材について栄養学的に解説していきます。

しゃくし菜の正式名称は雪白体菜（せっぽくたいさい）。秩父地方では古くから栽培されている伝統野菜です。葉っぱの形が「杓子（しゃくし）」に似ていることから、しゃくし菜と呼ばれています。

8月末から9月上旬に種まきをして、10月末から11月に収穫し、樽に漬け込みます。シャキシャキとした歯ごたえのある漬物で、秩父地方の特産品としてお土産物屋でも多く売られています。

漬物としてそのまま食べるほかに…

- ・ごま油で炒める『しゃくし菜の油炒め』
 - ・細かく刻んでご飯に混ぜる『しゃくし菜ご飯』
 - ・まんじゅうやおやきの具
- など、色々な料理にアレンジして食べられています。



【塩分比較 (100gあたり)】

| | |
|--------|----------|
| しゃくし菜 | 塩分量 1.8g |
| 野沢菜漬け | 2.4g |
| たくあん漬け | 2.5g |
| べったら漬け | 3.0g |
| 高菜漬け | 5.8g |

※しゃくし菜漬け 100gあたり

| | |
|-------|--------|
| カロリー | 21kcal |
| 塩分量 | 1.8g |
| たんぱく質 | 1.5g |
| 脂質 | 0.2g |
| 炭水化物 | 3.4g |

他の漬物と塩分量を比較すると少なめではありますが、甘じょっぱく味付けしたしゃくし菜の油炒めなど、ついつい箸が止まらなくなることもあります。食べ過ぎには気を付けて下さい。

(管理栄養士 乾 幸巳)

ボッチャ大会開催

秩父生協病院内ボッチャ大会を開催しました。

部門対抗トーナメント戦ですが、全員集合しての試合は難しいので、終業後に1試合、2試合と少しずつ行いました。

参加者は、全員、ボッチャ初挑戦でしたが、シンプルなルールながらも非常に奥が深い競技で、まっすぐに転がらないボールにも苦戦させられました。技量に年齢・体力は全く関係なくて、むしろ勢いで進む若者より、じっくり考えた試合運びの熟年メンバーの方が強かったかもしれせん。

パラリンピックのような“高度な頭脳戦”のレベルには届きませんが、ワイワイガヤガヤと楽しんで試合を行いました。

どんな体力レベルの人でも楽しめる競技だと感じたので、この大会のために購入したボッチャセットを有効活用し、病棟やデイケアでもゲームを企画できたらと考えています。

(事務長 宇田川麗)

※ボッチャとは ジャックボール (目標球) と呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当たったりして、いかに近づけるかを競うゲーム。パラリンピックの正式種目。



職員募集

受付事務

※外来での受付や各種事務作業を行います。資格は不要です。

雇用形態：非常勤職員
給与：時給 1030 円～
勤務時間：月～土 8：30～17：00 ※応相談
勤務日数：週 2～4 日 ※応相談
年齢：50 歳くらいまでの方



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 1030 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
給与：時給 1030 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

