

# 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~

4/3(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 2日:吉野・担当医 9日:村岡・担当医 16日:村岡・担当医 23日:吉野・担当医 30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】 (4日・18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。 ※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。 ※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。
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 (4日・18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)		

※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



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

2024年  
3月号  
No.355

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

## 総代・支部代表者会議開催しました

2月中旬、秩父教育会館で地域別・総代支部代表者会議を  
開催しました。

総代と支部の主要メンバーが集まるこの会議は、県内の各  
地域で開催されます。

目的の1つは、医療生協さいたまの2023年度の活動や経  
営の状況について報告を受けること。もう1つは、次年度の  
目標について提案を受け、それに対する疑問や意見を出しあっ  
て中身を深めることです。

コロナの5類移行後も、経営のかじ取りが難しい状況は続いており、1月までの医療生  
協さいたま全体の剰余が大きく予算に届いていないことが報告され、参加者の関心もそこ  
に集まりました。ちょうど具体的な点数が発表されたばかりだった診療報酬改定の概要と、



事業所の対応状況などについても質問が出されました。組合員と  
してやれることを考えるためにも、学習会などを通じて報酬改定  
の内容、医療生協の事業所がどんな影響を受けるのか、などが分  
かるようにして欲しいとの意見もありました。

一連の報告と意見交換のあとに、短い時間ではありますが、小  
グループに分かれて交流を行いました。

支部活動の新しい担い手がなかなかうまれないことは、各支部  
の共通の悩みですが、それでも、この間やってきたとりくみで多  
くの人が集まったもの、楽しかったと好評だったものなどの情報  
をやりとりし、次年度に向けての方向性が少し見えてくる会議と  
なりました。  
(事務長 宇田川 麗)

お知らせ

- 医療懇談会 医療に対する疑問や思いを持ち寄りましょう。  
日時：3月13日(水)14:00~15:00 会場：秩父生協病院1階待合室
- 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23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：3月23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。3/15までに☎23-1300へお申し込み下さい。





## 「秩父を知ろう！」新入職員研修報告

4月に秩父生協病院に配属になった新入職員は、入職してから月に1回、新入職員研修を受けています。普段の研修は病院内での座学が基本ですが、数年前から1月の研修は「秩父を知ろう！」というテーマで院外で研修を行うことが恒例となっています。

今年も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、車で秩父の各所を巡ってきました。今年の新入職員は4名全員が秩父出身者ではないので、秩父の成り立ちや歴史を知って、もっと秩父を好きになってもらえたらという気持ちでスタートしました。

最初は、稲作と医学の関係について教えていただきました。秩父は川が深く、稲作には向いていない土地ですが、蒔田や太田に流れ込む川は浅く、水が利用しやすかったため田んぼが多くあったそうです。お米がたくさん採れた蒔田や太田は経済的に豊かな家庭が多かったため、その地域からは、江戸末期に日本初の帝王切開術を成功させた伊古田純道や1888年(明治21年)当時では珍しかった私費ドイツ留学を果たした武島務など、歴史に名を残す有名なお医者さんが誕生しています。稲作と医学の意外な繋がりを知ることができました。

国の天然記念物である取方の大露頭は、約1600万年前は秩父が海の底であったことを教えてくれる場所です。海底で起こった地滑りの跡も間近で観察してきました。また、大型の哺乳類の化石も良好な状態で発掘されたりと、地球上の歴史の中でも重要な場所だそうです。今私達が住んでいる秩父が、大昔は海の底で、そこには見たこともない大きな生物が泳ぎ回っていたのかと想像するだけで、ワクワクがとまりませんでした。他にも、「銭神様」と呼ばれ秩父住民に親しまれている聖神社や、秩父市立影森中学校の校長先生と音楽の先生が創った、卒業式で必ずといっていいほど歌われている「旅立ちの日に」が流れる秩父ミュージアパークの高位段丘にも行き、ザ・秩父を堪能できたよい研修となりました。

秩父という場所は、一人一人が秩父の成り立ちや歴史を大切に、生まれ育ったこの土地にたくさんの思い入れや愛着を持った人達が多いところ。これからもそんな秩父地域の方々へ寄り添える職員でいて欲しいと思います。

■研修コース 蒔田→重要有形文化財内田家住宅→招木古墳群→武島務墓石→聖神社→太田(伊古田純道・記念碑)→取方・海底地すべり跡→ようばけ→札所33番菊水寺→ミュージアパーク・高位段丘



聖神社が「銭神様」と呼ばれるようになった歴史や由縁を教えてくださいました。

## 作品展

### 『組合員と職員の作品展』を開催しました

事業所利用委員会主催で毎年開催している作品展。今年も絵画や写真、手芸作品など力作が集まりました。

病院の待合室に入ると、一番に目に入ってくるのが掛け軸に書かれた格調高い書道作品。その隣には絵画や写真など芸術性の高い作品が並びます。

展示ボードの裏側には、編み物や染め物、パッチワークなど手作りの作品が並び、雰囲気は温かさにホッとします。作品名と作者名が書かれたカードには見知った名前もチラホラ…「こんな特技をお持ちだったのか！」と驚かされます。

今年は、テレビで有名になった贅川のかかしの里のかかしさんも二人で参加してくれました。

病院は、なかなか、訪れるのが楽しいという場所にはなりにくいですが、作品の展示期間中は、来院の患者様やご家族の方の心を和ませることができた場となったと思います。(事務長 宇田川 麗)



## 部門紹介⑨ 地域連携課

秩父生協病院の各部門について毎号紹介していきます。

地域連携課には、2名の社会福祉士が在籍しています。社会福祉士と聞いてもどのような職種かイメージがなかなか湧きにくいですね…。

一般的には、相談員と呼ばれることが多く、患者様やご家族の日々の様々な困りごとに対して、電話や面談などを通してお話を聞き、利用できる制度や社会資源の案内などを行っています。

相談内容は様々で、経済的な不安・介護の困りごと・他の病院からの入院相談や入院中の患者様の退院のお手伝いなど、幅広く対応をしています。

地域の会議に出ることもあるため、秩父群市の介護施設や病院の相談員との交流も多く、最新の施設や病院の状況について情報提供を行うこともできます。特に相談内容に決まりはないので、少しでも悩んでいることや不安なことがありましたら、気軽に相談員に声をかけてください。

いつもは総合受付の裏で仕事をしておりますが、2階と3階の病棟をそれぞれ担当しているので、意外にもデスクワークだけでなく、ばたばたと動き回っていることも多いです。

『相談員と話がしたい』という時は、事前にお電話を頂けると確実にお話ができると思います。(もちろん飛び込み相談でもOKですが、別の予定が入っておりお話ができない場合もあります)

今後も、秩父生協病院と地域を繋げる架け橋となり、患者様・ご家族に寄り添った仕事をしていきます。よろしくお願いいたします。(地域連携課 永原 友花)



## 秩父グルメ大分析⑥ おなめ

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。

お箸をなめるほど美味しい」という語源「おなめ」

「おなめ」は、常備菜として秩父地域などでは普段から食卓にのぼる郷土料理です。

麦こうじと大豆を使用した発酵食品で、春先のふきのとう、夏のみょうが等を刻み込んで一緒に食べると季節の味に。そのほか、塩漬けのナスや椎茸、シソの実、古生姜など、家庭によって刻み込む具材はさまざまです。冷蔵庫で保存すれば半年以上日持ちすることから、保存食としても重宝されており、ご飯がすすむ料理として日常の食卓で食べ継がれてきました。

秩父地方は山間地が多く水耕栽培地が少なかったため、お米が高価でした。そのため、麦を原材料とする「おなめ」のような発酵食品が各家庭で普通に作られていたそうです。味噌なども米味噌ではなく麦味噌が主流。塩気が強く、食欲をそそる味わいであり、土用など、夏の暑さで食欲の出ない時期や、農家の繁忙期の食欲増進の一品として重宝されました。

そのまま食べるとかなり「しょっぱい！」と感じるのですが、温かいご飯にそのままのせたり、四季の野菜につけたり、冷奴にのせても。ツウの人は、おなめを酒の肴にするとか。工夫次第でいろいろアレンジができそうです。

そんなおなめの塩分量をご存じですか。

100gあたり	エネルギー 212kcal、たんぱく質 8.5g、脂質 3.9g、炭水化物 35.8g、食塩相当量 7.6g
小さじ1(7g)	エネルギー 14.8kcal、たんぱく質 0.6g、脂質 0.3g、炭水化物 2.5g、食塩相当量 0.5g

味噌に加えて、食塩や砂糖も使われており、少量でもたっぷり塩分・糖分を含んでいます。食べ過ぎにご注意を。(管理栄養士 乾 幸巳)