

お知らせ

初めての方も大歓迎です。
ぜひご参加ください。

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 原田
(☎23-8124)までご連絡下さい。

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

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

健康太極拳
毎月第2・4水曜日 14:00～15:30
会場…秩父生協病院1階

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

無料法律相談：15時～ 11/5(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。


10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 (木:小児科) 9:30～12:00	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。 ※1 土曜日の医師体制は輪 番制のため、急遽変更 となることがあります。 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。
		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】	
	胃カメラ			藤田 映輝		山田 昌樹 (院長)	
	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				
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)		
※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。							

※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。

ご自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

2025年
10月号
No.373

2025
国際協同組合年
協同組合はよりよい世界を築きます

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

はーとふる・平和コンサート、開催しました

8月の土曜日に、秩父生協病院の1階待合室ホールを使って、はーとふる・平和コンサートを開催しました。
前半は、平和のつどいと題して、原水爆禁止世界大会の参加報告を行いました。
今年は、被爆80年の節目の年。秩父生協病院地区からは、広島大会へ職員1名、組合員1名が参加し、それぞれの方から大会の様子や3日間の行動を通して感じたことなど報告していただきました。
ウクライナ、ガザの戦争は終結への糸口が見いだせず、日本では8.8兆円規模という途方もない額の防衛費予算が2026年度分として提案されており、かつてないほど危機的な状況にあります。報告の中で「それぞれが平和のために、ささやかでも、出来ることをしよう」との提起があり、平和についてみんなで考える場となりました。
後半は、秩父第一中学校吹奏楽部の皆さんによる演奏です。
実は、直前まで県大会出場のための猛練習を重ねておられたとのこと。かなりハードな日程の中で来ていただいたのですが、短めの時間ながら元気いっぱいの演奏を披露していただきました。後半のメドレーでは、様々な楽器のソロ演奏もあり、会場は大いに盛り上がりました。素敵な演奏をありがとうございました！

150名の参加者の中には、入院中の方、デイケアの利用者、花の木ホームから車で移動して聞きにきていただいた方もいて、大いに楽しまれていました。
今後も、入院中の方も地域の方も職員も、病院に関わる様々な人が集い、美しい音楽に触れ、心を和ませ楽しませることが出来る場にしていきたいと思っています。
今年の12月にも、はーとふるコンサートの開催を予定しており、楽しい企画となるよう準備をすすめていますので、是非、ご参加下さい。
(事務長 宇田川麗)

- 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：10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：10月25日(土)13:00～14:00 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。10/17までに☎23-1300へお申し込み下さい。
- 70周年記念健康まつり**
日時：11月16日(日)10:00～14:00 会場：秩父生協病院





食べることは生きること～最後まで自分らしく～② パタカラ体操

口から食べることは、生きる喜びや心の安定にも繋がる大切な行為です。最期まで自分らしく豊かな人生を送るために『食べる力』を維持するための知識や体操などを5回シリーズでご紹介します。

「パタカラ体操」は、口や舌、のどの筋肉を鍛えて、噛む・飲み込む・話すといった機能を保つための簡単な体操です。加齢や生活習慣の影響で衰えがちな口の機能を、楽しく手軽にトレーニングすることができます。

「パ」は唇、「タ」は舌の先、「カ」は舌の奥、「ラ」は舌全体を使って発音します。それぞれ違った筋肉を刺激するため、口の周り全体をバランスよく鍛えることができます。大きな声ではっきりと「パ・タ・カ・ラ」とゆっくり10回程度繰り返します。食前やテレビを見ながらなど、すきま時間に取り組むことができます。

続けることで、食べる力や話す力が保たれ、オーラルフレイル（加齢や生活習慣の変化による口の機能の衰え）の予防にもつながります。最近、飲み込みにくさや滑舌の変化を感じる方は、ぜひ今日から始めてみましょう。（摂食嚥下障害看護認定看護師 大山浩子）



金室町防災訓練に参加しました

9月1日の防災の日を前に、8月31日に秩父市総合防災訓練が町会単位で行われ、秩父生協病院と生協ちちぶヶアステーションから、3名の職員が金室町の訓練に参加しました。

訓練の内容は、1. 水消火器を使用した消火訓練、2. 消火栓を使用した放水訓練、3. 人形を使用した一次救急処置訓練、4. 被災時の傷病の応急処置訓練です。3と4については、秩父生協病院、生協ちちぶヶアステーションの看護師が講師を務めました。

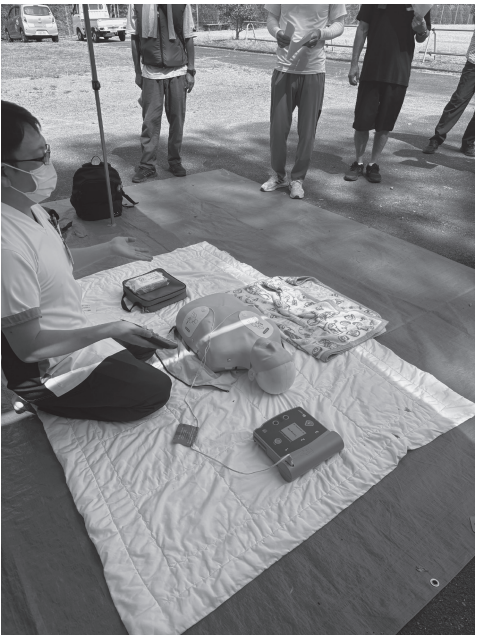
私自身、屋外の消火栓に触ったことはなく、赤いホース格納箱の中に、ホースとともに格納されているスピンドルドライバーを使用しないと消火栓は開けられないし（蓋がものすごく重たい…）、放水弁も回せないことは、今回の訓練で初めて知りました。1回では全ての手順は覚えきれませんでしたし、時間とともに習ったことも忘れてしまうので、訓練を繰り返し継続して行うことの重要性を痛感しました。

一次救急処置訓練では、モデルの人形を使い、AEDの使用法と心臓マッサージについて学習しました。心臓マッサージについては「救急車が到着するまで…」という想定で、30人の参加者で次々に交代しながらマッサージを続けていただいたのですが、5分間という短い時間にも関わらず、暑さの中で、全員、汗が噴き出してかなり体力を消耗する結果となりました。緊急時にはできるだけ多くの人を集めること、最小限の力でいけるような効率的な心臓マッサージのやり方を身につけることが大切だと感じました。

被災時の応急処置については、今回の訓練が「秩父市を震度6強の地震が襲った」という設定でしたので、家の中もぐちゃぐちゃになっていると想定し、身の回りにあるものでできる処置を学びました。バンダナで圧迫止血したあと、ラップを包帯がわりにしたり、腕の骨折の副木に新聞紙を丸めたものを使用したり、骨折した腕をつるのにレジ袋を使用したり…

知識さえあれば使えるものが、身の回りにたくさんあることを知ったので、こちらも繰り返しの学習や訓練が必要だと感じました。

地震などの災害は、いつ起こるのか誰にも予測は出来ません。突然の事態でも多くの人の命が守れるように、今後も訓練を重ねていきたいと思います。



生協病院ごはん

生協病院で提供している四季折々の食事と、メニューのうちの一品のレシピをご紹介します。

8月15日の終戦記念日に「戦争の悲劇を繰り返さない」という願いを込めて、『平和祈念献立』を提供しました。

提供の際には、医療生協では、人のいのちと人権を脅かす戦争に反対していること、穏やかな時を過ごし食事が不自由なく食べられる幸せを通じて、平和について考える機会になれば…ということも、合わせてお伝えしました。



◆行事食 ～平和祈念～◆

- 菜飯 ○信田巻煮 ○きゃべつのごま酢和え
- 味噌汁 ○あずき豆乳プリン

- 信田巻煮〈材料 1人分〉
- 油揚げ：1/2枚
- A { 鶏ひき肉：50g 玉ねぎ：1/10個
パン粉：大さじ2 卵：1/10個
塩：少々(0.3g) こしょう：少々
片栗粉：小さじ1
- B { 醤油：小さじ2/3 砂糖：小さじ1
酒：小さじ1/2

- 〈作り方〉
- ①油揚げは横長になるように3辺を切って開いておく。玉ねぎはみじん切りにしておく。
- ②ボウルにAを入れ混ぜ合わせる。アルミホイルに油揚げをのせ、肉だねを広げて、“の”になるように巻き、両端を閉じる。
- ③深めのフライパンに水を3cm程度入れ沸騰させ、耐熱皿やザルなどを台座にして②を置き、蒸す。
- ④火が通ったら、アルミホイルをはずし、Bを加えて煮絡める。食べやすい大きさに切り、盛り付ける。

職員募集

調理員 ※食材の下ごしらえや盛り付けなどの仕事。資格は不要です。

雇用形態：非常勤職員
給与：時給1141円～
勤務時間：8:30～15:00 ※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



看護補助 ※病棟のベッド柵等の拭き掃除などの仕事。資格は不要です

雇用形態：非常勤職員
給与：時給1141円～
勤務時間：1日2～3時間程度 ※時間帯は応相談
勤務日数：週2～4日 ※応相談
年齢：60歳くらいまでの方

消防訓練実施しました

9月に消防訓練を実施しました。

今回の避難訓練での出火想定は、3階病棟。一人では移動ができない方も多く、最も避難が困難とされるフロアです。出火時間帯を夜間に設定したので、限られたスタッフしかいないことを前提に、優先順位をつけた避難の訓練を行いました。出火場所によって避難経路も異なってくるので、日ごろから複数の事態を想定したシミュレーションをしておくことが大切だと感じました。

水消火器を使用した消火訓練は、慣れている職員も多いのですが、実際に炎を目にするとパニックになってしまう人も多いとのこと。慌てていてもカラダは動くように訓練を重ねたいと思います。（災害対策委員 宇田川麗）



70周年記念健康まつり

日時：11月16日(日) 10～14時
会場：秩父生協病院

- ・お医者さん、看護師体験
- ・放射線の機械操作体験
- ・お薬分包体験
- ・健康チェック、健康相談
- ・バザー、フリマ
- ・フードコーナー

楽しい企画が盛り沢山！是非、ご参加下さい！