

初めての方も大歓迎です。
ぜひご参加ください。

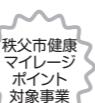
各支部活動への参加ご希望の方は
事前に組合員サポート課 原田
(☎23-8124)までご連絡下さい。

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

燃やせ体脂肪教室

※事前にご連絡ください。
参加費…無料



皆野教室
毎月第2・4木曜日 9:30~
会場…皆野町柔剣道場

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

長瀬教室

毎月第3木曜日 13:30~
会場…長瀬中央公民館

(じきょうじゅつ) 自彊術

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…ミューズパーク噴水広場

無料法律相談 : 15時~

12/4(木) 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 (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)
		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】 (17日)	野口 周一 【リハビリ】 (4日・18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			
	※3 訪問診療	市川 篤 (17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。

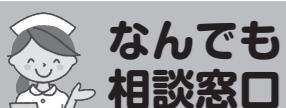
※夜間・休日で受診やご相談がある場合はご連絡下さい。

※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あります。

入院時の差額ベッド代は
いただいておりません。

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



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。



あわせ

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 秩父生協病院 検索
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



倫理学習会を開催しました

「倫理委員会」という名前を聞いたことがありますか？

医療や介護の現場で発生する倫理的な課題について検討するために病院内に設置される委員会で、秩父生協病院では、以下の役割を持って活動しています。

○役割

- 医療介護行為において倫理的な基準が守られているかを検討する。
- 医療現場で生じる倫理的なジレンマや問題に対して助言や指導を行う。
- 医療従事者に対して倫理教育や研修を実施し、倫理意識の向上を図る。

文字を見ると、こむずかしく感じますが、日常的には「必要と思われる治療を患者さんが拒否された」「認知症が進んでいる方に関して、治療方針、介護の方針で大きな決断をしなくてはならない。本人の意思をどうやって確認するか」といった問題に対して、悩みながら検討をしています。

今年度、倫理委員会では、職員の倫理意識を高めるための学習会を開催しました。

学習会では、事例の動画を視聴し、その内容をもとに「自分が当事者だったらどう考えるか?」「自分が当事者の家族だったらどう考えるか?」について、グループに分かれて意見交流を行いました。また、事前に全職員を対象に行った倫理アンケートの集計結果の報告を受け、職員の意識レベルや職場の雰囲気などについて現状を確認しました。

医療・介護の現場において、よりよい解決策は、当事者の考え方や周囲の状況によって毎回変わります。また、当事者も家族も職員も悩み抜いて検討を重ねた上で選んだ選択肢であっても、あとから振り返って「本当にあれでよかったのか?他の方法は無かったのか?」と考えてしまうこともあります。

正解のない問題ばかりですが、少しでも良い方の道が選べるよう学習や検討を重ねていきたいと思います。

(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: 11月22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。

●フードバンチャー

日時: 11月22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。11/14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

秩父生協病院
since1955





食べることは生きること～最後まで自分らしく～③ 呼吸筋ストレッチ

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。

今月のテーマは「呼吸と嚥下を支える！呼吸筋ストレッチ」です。

呼吸を支える「呼吸筋」は、胸やお腹のまわりにある筋肉で、日常の呼吸や姿勢の維持に欠かせません。

加齢や運動不足でこの筋肉が硬くなると呼吸が浅くなり、疲れやすさや集中力の低下にもつながります。ストレッチで呼吸筋をほぐすことで、深く安定した呼吸がしやすくなり、心身のリラックスにもつながります。

また、呼吸と「嚥下（えんげ=飲み込むこと）」は密接に関係しています。私たちは食べ物を飲み込む瞬間、一時的に息を止めています。呼吸の機能が低下して呼吸のタイミングがずれると、この一連の動作がうまくいかず、誤って食べ物が気管に入る「誤嚥（ごえん）」のリスクが高くなります。呼吸筋を柔軟に保つことは、誤嚥の予防にもつながる大切なケアなのです。

今回は、呼吸を深め、嚥下のサポートにもなる簡単な体操をご紹介します。ぜひ日々の生活に取り入れてみてください。

（摂食嚥下障害看護認定看護師 大山浩子）

自宅で噛む力を鍛える方法 シルベスター法



やり方

- 両腕それぞれ、反対の腕の肘より上の部分を持つ。
- ゆっくりと鼻から息を吸いながら両腕を上げる。
- ゆっくりと口から息を吐きながら、両腕を下げる。
- 1～3を5～10回繰り返す。

出典：菊地歯科医院「誤嚥性肺炎という言葉を聞いたことがありますよね？」 <https://kikuchi-shika.info/blog/20250331/>

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



デイケアを利用されている方が、持つてこられました。
畑でとれたサツマイモですが「あまりに立派だったので、みんなにも見せたくて…」とのこと。
見たこともない形と大きさに、みんなびっくりしていました。

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。

9月は中部地方のご当地食を提供しました。愛知県の味噌カツ丼、静岡県名産の桜エビとチンゲン菜、長野県の特産のきのこ、山梨県名産のぶどうを使用しています。

◆ご当地食～中部地方～◆

- 味噌カツ丼
- 桜エビとチンゲン菜の煮浸し
- きのこのすまし汁
- ぶどうの二色ゼリー



味噌カツ丼

材料 1人分

A ハ丁味噌 小さじ1 しょうゆ 小さじ1/4
みりん 小さじ1/3 酒 小さじ1/4
砂糖 小さじ1/2 和風出汁 小さじ2
・豚ロース 100g ・卵 1個
・小麦粉 小さじ1 ・パン粉 大さじ2
・揚げ油
・きやべつ（添え）30g
・ご飯 お好みの量

作り方

- ①キャベツは千切りにして水でさらしておく。
- ②鍋にAをまぜて入れ、弱火から中火にかけて少しうるみが出るまで煮詰め、味噌だれを作る。
- ③豚ロースに小麦粉、卵、パン粉の順で衣をつけ、揚げ油を熱してカツを揚げる。
- ④中まで火が通ったら油から上げて6～8等分にカットする。
- ⑤ご飯を丼に盛りその上にきやべつとカツを盛り、最後に味噌だれをカツの上にかける。

フードパンtry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tryーで提供するための食材を集めています。

現在、希望の方にお渡し出来る食材の在庫が少なくなっていますが、みなさまからのご提供をお待ちしています。

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。



インフルエンザワクチン予防接種のご案内

インフルエンザ予防接種が始まっています。今年は、流行期が早まるとの予測もあり、通院の患者様へも10月からお声がけを開始しました。高齢の方、持病のある方などは、主治医にご相談の上、早めの接種をおすすめします。

ワクチンの在庫がなくなり次第接種終了となりますので、接種希望の方は必ず電話にて予約をおとり下さい。

インフルエンザワクチン公費接種期間 2025年10月1日～2026年1月31日

《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 ※長瀞町、小鹿野町中学3年生の方は無料

※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。

(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