

初めての方も大歓迎です。
ぜひご参加ください。

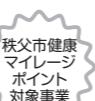
各支部活動への参加ご希望の方は
事前に組合員サポート課 原田
(☎23-8124)までご連絡下さい。

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~

1/9(金) 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。

12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) | ※1 6日:吉野・担当医 13日:村岡・担当医 20日:吉野・担当医 27日:村岡・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】 (1日・15日) | 野口 周一 【リハビリ】 (2日・16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 (1日・15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



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。

おしらせ

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

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

2025年
12月号
No.375



国際協同組合年
協同組合はよりよい世界をめざします

70周年記念健康まつり 開催しました!

11月16日に、爽やかな秋晴れの中、秩父生協病院の70周年
記念健康まつりが開催されました。

病院の敷地を全面的に使った健康まつりは、実に12年ぶり
になります。

駐車場には特設ステージが設けられ、屋台囃子に始まり、
吹奏楽部の演奏からフラダンスまで…多彩な演目が披露され
ました。

院内では、血管年齢測定や骨密度測定などの健康チェック、病院職員なりきり体験（実際に
調剤の機械やレントゲンの撮影機械などを操作します）、納棺体験など様々なコーナーを用意し、
多くの方に楽しんでいただきました。

70周年記念の企画なので、会場では医療生協の宣伝も積極的に行い、40件の増資をお預かりしました。

今回の開催にあたり、地域の企業・団体・個人の方からたくさんの協賛をいただきました。また、まつり協力券でのサポートも多くの方からいただきました。ご協力をいただいたみなさまには、心より感謝申し上げます。本当にありがとうございました。

2026年2月21日（土）には、70周年記念行事の最後を飾る記念式典の開催を予定しております。秩父生協病院の70年を支えていたいたい皆様と、歴史をふりかえり、未来を考える場にしたいと考えています。
(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：12月27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：12月27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。12/19までに☎23-1300へお申し込み下さい。





食べることは生きること～最後まで自分らしく～④ 唾液が出る食べ方

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「唾液がよく出る食べ方を意識しましょう！」です。

唾液は、私たちの口の中の健康を守る大切な役割を果たしています。食べ物を噛みやすくしたり、飲み込みやすくしたり、消化を助けてくれたりしています。さらに、唾液には細菌を抑制する作用もあり、口の健康を維持するためには欠かせません。

しかし、加齢やストレス、薬の影響で唾液の分泌が減ることがあります。唾液が不足すると、口の中が乾燥し、食べ物が飲み込みづらくなったり、口臭やむし歯の原因になったりすることもあります。

唾液をしっかり出すためには、「よく噛む」ことが大切です。噛むことで唾液腺が刺激され、唾液が分泌されやすくなります。食材を少し大きめに切ったり、纖維質の多い食材（ごぼうやきのこ、海藻など）を取り入れたりすることで、自然と噛む回数が増え、唾液の分泌が促されます。また、香りや見た目、温かさ・冷たさなど「五感を刺激する食事」も唾液の分泌に効果的です。食事の際に香りを楽しんだり、季節の色を取り入れたりして楽しんでみましょう。

今回は、唾液の働きと、毎日の食事で無理なく取り入れられるポイントをご紹介しました。口の乾きが気になる方、食べづらさを感じている方は、今日から「噛むこと」を少し意識してみてください。

（摂食嚥下障害看護認定看護師 大山浩子）



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。

10月は「秋の献立」と銘打って、秋の味覚のさつまいも、きのこをたっぷり使用したメニューにしました。デザートはぶどうジュースと牛乳を使用したプリンの上に、ぶどうゼリーを乗せ鮮やかな二層に仕上げました。

「食欲の秋」を視覚でも楽しんでいただきました。

◆秋の献立◆

- 豆腐ハンバーグきのこソースかけ ○いんげんの胡麻和え
- わかめの味噌汁 ○2色ぶどうプリン



豆腐ハンバーグ〈材料 1人分〉

- | | | |
|---|-------------|-------------|
| A | 鶏ひき肉 25g | 木綿豆腐 65g |
| | 玉ねぎ 10g | |
| | 塩 少々 (0.3g) | 片栗粉 小さじ 1 |
| | 植物油 少々 | |
| | きのこ類 40g | |
| B | 〔醤油 小さじ 2/3 | みりん 小さじ 2/3 |
| | 〔酒 小さじ 1 | |
| | 片栗粉 小さじ 1 | |

〈作り方〉

- ①豆腐はキッチンペーパーに包み、お皿などをのせ、水切りしておく。玉ねぎはみじん切りにしておく。
- ②豆腐を潰し、Aを混ぜ合わせて小判型に丸める。油をしいたフライパンで火が通るまで蒸し焼きにする。
- ③鍋にだし大さじ2（分量外）ときのこ類をいれ、きのこに火が通ったらBを加え、水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- ④器にハンバーグを盛り、③をかける。

地域連携ミーティング学習会が開催されました

秩父地域の多職種連携を考える会主催の地域連携ミーティング。21回目の学習会は『知っておきたい老化と耳鼻咽喉科疾患』と題し、久喜医院の久喜まき子先生を講師にお招きして10月22日（水）に秩父宮記念市民会館で行いました。

冒頭で、耳鼻咽喉科が他の領域と密接に関わりながら治療を進めていることを、解剖図を使いながら説明していただきました。疾患については、参加者の関心が高いアレルギー性鼻炎と難聴について集中的にとりあげていただくように事前にお願いしてあって、原因や治療法、対応策などについて分かりやすく解説していただきました。

日常的に高齢者と関わる職種が多いこともあり、講義後の質疑応答タイムでは難聴の予防や受診のタイミング、補聴器の実情などについての質問が集中しました。

加齢性の難聴については、治療をして症状が改善するというものではありませんが、早期に発見して対応することが、その後の生活の質を左右することも分かりました。

最近では、難聴と認知症の密接なかかわりについて、あちこちでとりあげられるようになってきましたし、額はわずかではありますが補聴器の費用補助を行う自治体も増えてきました。

久喜先生からは、若いうちからの耳鼻科の定期健診の必要性が説かれました。定期健診という発想があまり無い耳鼻科ですが、その考えは改める必要があるようです。

みんなで人生を最期まで生き生きと過ごすためにも、今回学習した内容を広めていかないといけないと感じました。（事務長 宇田川麗）

年末年始の診療体制

12/30(火)～1/4(日)まで休診とさせて頂きます。2026年は1/5日(月)から、診療開始いたします。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 |
|------------------|--------------|--------------|------------|------------|------------|------------|----------------|
| 12月29日 午前診察のみ | 12月30日 休診 | 12月31日 休診 | 1月1日 休診 | 1月2日 休診 | 1月3日 休診 | 1月4日 休診 | 1月5日 午前診察のみ |

職員募集

運転手 ※デイケアの利用者の送迎。

雇用形態：非常勤職員

給与：時給1153円～

勤務時間：①8:15～10:00 15:15～17:00

②8:15～17:00 ※応相談

勤務日数：週2～4日 ※応相談

年齢：65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。
資格は不要です。

雇用形態：非常勤職員

給与：時給1153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

フードパンtry
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。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。