



2025年  
9月号  
No.372

国際協同組合年  
協同組合はよりよい世界をめざします

初めての方も大歓迎です。  
ぜひご参加ください。

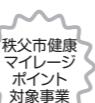
各支部活動への参加ご希望の方は  
事前に組合員サポート課 原田  
(☎23-8124)までご連絡下さい。

## 健康太極拳

9月はお休みします。

## 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~

10/8(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。

## 9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】 (1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)	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。

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。

● 入院時の差額ベッド代は  
● いただいておりません。



# 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

## 自治体要請キャラバンに参加しました!



秩父市との懇談

7月31日に秩父市、小鹿野町の日程で行われました。

懇談の中では、保険税水準の統一化の方針を受けて国保税の引き上げが行われていること、保険証が有効期限切れとなる方への資格確認証の発行対応が分かりにくい、または後手に回っていることなど、国の制度にも関わる問題についての意見から、熱中症対策として温湿度計を高齢者のみの世帯に配布してはどうかといった具体的な提案まで、幅広く意見交換が行われました。

秩父都市内でも、自治体のとりくみ姿勢には温度差があることが分かりましたが、是非、良いとりくみが水平展開され広まって欲しいと思います。

秩父地域は、高齢化、人口減少が、ともに全国平均、埼玉県平均よりもかなり早いペースで進んでおり、医療や介護の問題、子育ての問題は、様々な団体や地域住民、自治体が協力し合って対応しないと解決が難しいと感じました。

安心して住み続けられるまちづくりをすすめていくうえで、引き続きこういった行政との懇談を続けていきたいと思います。

(事務長 宇田川 麗)



長瀬町との懇談

### ●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: 9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。

※十分な熱中症対策をしてご参加下さい。

### ●フードパントリー

日時: 9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。9/19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

since 1955

70周年



## 食べることは生きること～最後まで自分らしく～① オーラルフレイル

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。

「オーラルフレイル」とは、加齢や生活習慣の影響で、口の機能（噛む・飲み込む・話すなど）が少しずつ衰える状態のことをいいます。

最初はちょっとした変化ですが、放っておくと食事がしづらくなったり、会話が減って社会とのつながりが少なくなったりと、心身の健康全体に影響を及ぼすことがあります。

最近「むせやすくなった」「飲み込みにくい」「人と話すことが少なくなった」などの変化はありませんか？オーラルフレイルは早期発見・予防がとても大切です。今回は、簡単に自分でチェックできる表を掲載しています。ぜひ一度、ご自身の状態を確認してみましょう。

予防には、「よく噛んで食べる」「お口の体操をする」「人と会話する」など、日常のちょっとした心がけが効果的です。気になる変化があれば、早めに医療機関に相談しましょう。

（摂食嚥下障害看護認定看護師 大山浩子）

質問事項	はい	いいえ
□ 半年前と比べて、硬い物が食べにくくなかった	2	
□ お茶や汁物でもせることがある	2	
□ 義歯を入れている*	2	
□ 口の乾きが気になる	1	
□ 半年前と比べて、外出がすくなくなった	1	
□ さきイカ・たくあんくらいの硬さの食べ物を噛むことができる	1	
□ 1日に2回以上、歯を磨く	1	
□ 1年に1回以上、歯医者に行く	1	

合計の点数が
0～2点 オーラルフレイルの危険性は低い
3点 オーラルフレイルの危険性あり
4点以上 オーラルフレイルの危険性が高い

出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢

※歯を失った場合は義歯等を適切に使って硬いものをしっかり食べることができるよう治療することが大切です。

## 屋台囃子がやってきました！

通所リハビリCoCoLoにて、小鹿野町新原太鼓連の方々に秩父囃子を披露して頂きました。

平日にお願いしたので、少人数の構成でしたが、暑さも吹き飛ぶような大迫力の演奏でした。

利用者の方も、お囃子に合わせてリズムをとったり、お囃子を口ずさんだり…と、それぞれに楽しんでいましたが、中には感動のあまり涙ぐんでしまった方も！

厳しい暑さが続く中ですが、お祭りムードを存分に味わって頂きました。（通所リハビリ 伊藤雅和）



**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1078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1078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

## 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。

## ◆ご当地食～九州地方～◆

○チキン南蛮 ○トマトとオクラのサラダ  
○コンソメスープ ○マンゴームース

宮崎県のチキン南蛮、熊本県名産のトマトと鹿児島県名産のオクラのサラダ、九州名産のマンゴーを使ったムースです。



## チキン南蛮〈材料 1人分〉

鶏もも肉 60g 小麦粉 大さじ1/4

A { 小麦粉 大さじ1/4  
卵 1/4個

揚げ油 適量

B { 醋 大さじ1/4 醤油 大さじ1/2 酒 大さじ1/5  
砂糖 小さじ2/3 みりん 小さじ1/6

片栗粉 適量

タルタルソース 大さじ1

## 〈作り方〉

- ①Bの調味料を鍋に入れ加熱し、沸騰したら火を止め、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ②鶏もも肉は全体に小麦粉をまぶす。Aをよく混ぜ合わせ鶏肉に付けて、180℃の油で揚げる。2～3分加熱したら裏返し、1～2分加熱し、油から取り出す。
- ③①のタレにくぐらせ食べやすい大きさに切る。器に盛り付け、タルタルソースをかける。

## 原水爆禁止世界大会に参加しました！

今年は被爆80年の節目となる年です。

医療生協さいたまでは、毎年、8月6日（広島）、9日（長崎）に開催される原水爆禁止世界大会に代表団を派遣しています。今年は両大会（例年は広島、長崎に隔年で交互に派遣）に46名の参加者を派遣し、秩父からは、職員と組合員の2名が参加しました。

これから、参加の2名を中心に、平和のとりくみを一層広めていければと思います。

8月23日に開催された『平和・はーとふるコンサート』での大会参加報告の様子は、10月号でご紹介します。



## お仕事体験しませんか？学生アルバイトも歓迎！

## ①介護の仕事体験

- ・見学・相談できます
- ・経験、資格不問

## ②学生アルバイト（看護助手）

- ・土日だけ、夕方だけなど、働き方は相談できます
- ・どんな仕事をするのか、まずは見学だけでもOK

問い合わせ先 ☎22-7267 (担当：新井)

## 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！