

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**  
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…ミュージックパーク噴水広場

無料法律相談：15時～ 2/4(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。

1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 10日:村岡・担当医 17日:吉野・担当医 24日:村岡・担当医 31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】 (5日・19日)	野口 周一 【リハビリ】 (6日・20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 (5日・19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。							

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


2026年  
1月号  
No.376

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


秩父生協病院70周年とこれから

1955年9月19日に秩父中央診療所として開設して以来70年。「患家を病室」として早くから訪問診療・訪問看護を行い、健康講座開催など地域の健康づくりに実践的にとりくんできました。1984年に病院化し、2000年4月に現在地である阿保町に新築移転。75床の保健・医療・介護に総合的に対応できる病院となりました。地域の医療機関と連携し、回復期のリハビリと急性期後の療養の機能を担っています。

昨年11月16日の健康まつりには、たくさんの方にご参加いただき、ありがとうございました。今年は2月21日(土)に記念式典の開催を予定しています。

戦後80年、平和を願って来たのに、ロシアのウクライナ侵略やイスラエルのガザ地区での虐殺。「戦争は最大で最悪の社会的健康障害要因」です。

また、任意取得のはずのマイナカードに、強引ともいえる保険証の紐づけ。診療報酬据え置き状態で、病院の約7割が赤字になり介護施設の閉鎖数も過去最多となるなど医療・介護が危機的な状況になっています。



医療生協さいたまの基本理念は、  
人が人として大切にされる社会をめざし  
保健・医療・介護の事業と運動をとおして  
様々な人たちと手をつなぎあい  
平和とくらしを守り  
健康で笑顔あるまちをつくります  
です。  
秩父生協病院は日本HPHに加盟し、ヘルスプロモーション  
活動を行っています。それぞれの地域で、実情にあわせて「住  
んでいるだけで健康になれるような地域」を知恵と力を寄せ  
あって創っていきましょう。(院長 山田昌樹)

お知らせ

●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：1月24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：1月24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。1/16までに☎23-1300へお申し込み下さい。

秩父生協病院  
Since 1955  
70周年





お悩み相談

## 筋トレで解決!① 尿もれ

尿もれとは、自分の意思とは関係なく、意図しない場所やタイミングで尿がもれてしまう状態のことです。くしゃみや咳、重いものを持つタイミングなどで起こることがあり、悩んでいる方もたくさんいらっしゃいます。

原因はさまざまにあります。尿もれの多くは、骨盤のいちばん下で尿道や膀胱を支えている「骨盤底筋（こつばんていきん）」が弱くなることによって生じやすくなります。骨盤底筋は、日常生活では意識して使うことが少ないため、加齢・出産・長時間の座り姿勢・運動不足などで徐々に力が落ちてしまいます。

骨盤底筋が弱くなると、①咳やくしゃみ、重いものを持ったときに尿がもれる②トイレに行きたくないと我慢しにくい。といった症状が起こりやすくなります。これを予防・改善するのが「骨盤底筋エクササイズ」です。

### ①骨盤底筋エクササイズ

骨盤底筋そのものを鍛える体操です。座ったままできて、場所を選ばず続けやすいのがポイントです。

#### 【やり方】

1. イスに座り、背すじを軽く伸ばす
2. お尻の穴や尿道を「キュッ」と締める
3. そのまま5秒キープ
4. 力をゆるめて5秒休む

これを5回程度を目安に行ってみてください。お腹や足に力を入れすぎず、「下の方だけ」を締める意識で行いましょう。



### ②ヒップリフト

骨盤底筋の周りにある筋肉の運動をすることで、効果を出すことができます。お尻・腰まわりの筋肉を鍛え、骨盤底筋も一緒に使える運動になりますので、余裕があればこちらも行ってみてください。

#### 【やり方】

1. 仰向け（あおむけ）になり、ひざを立てる
2. ゆっくりお尻を持ち上げる
3. 肩～ひざが軽く一直線になる位置で5秒キープ
4. ゆっくり下ろす。

これを10回を目安に行います。



## 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 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



### 事務（常勤）

※窓口対応、各種事務作業。資格不要

給与：187,300 円  
勤務時間：平日 8：30～17：00 土曜 8：30～13：00  
勤務日数：4週6休  
年齢：50歳くらいまでの方

### 事務（非常勤）

雇用形態：非常勤職員  
給与：時給 1153 円～  
勤務時間：①8：30～17：00 ※応相談。午前のみ勤務も可  
勤務日数：週2～4日 ※応相談  
年齢：60歳くらいまでの方



## 学習会

### OTC 類似薬の 保険適用外とは？

OTC 類似薬を健康保険の給付対象から外す動きがあります。患者の自己負担増、医療の質の悪化など様々な問題が生じます。問題点を一緒に考えていきましょう。

日時：2026年1月29日（木）  
14：30～15：30  
会場：秩父生協病院 3階 大会議室  
参加費：無料

問い合わせ・申し込み先  
Tel: 0494 (23) 1317



## 食べることは生きること～最後まで自分らしく～⑤ 人生会議

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。

「人生会議」という言葉を聞いたことがありますか？これは、自分のこれからの生活や、もしも体調が悪くなったときにどうしたいか、ということと家族や大切な人たちと話し合う時間のことです。自分の意志をしっかりと伝えておくことで、いざという時に家族が迷わず、穏やかに過ごせる準備が整います。

人生会議では、医療の選択肢や治療方法だけでなく、日常生活のことにも触れることが大切です。特に、年齢を重ねると、食事を飲み込むことが難しくなったり、体調に変化が出たりすることがあります。こうした問題についても、あらかじめどんな治療やケアを希望するのかを家族と話ししておくことが重要です。



たとえば、もし食べ物が飲み込みにくくなった場合、どのように食事をとるか、介護が必要になった場合はどう支援を受けたいか、そんなことを具体的に考え、伝えておくことで、リハビリや栄養をとる方法など、その時どうするかを事前に決めておくことで、家族も迷わずに本人の意志に沿った対応ができるようになります。

「人生会議」は一度きりではありません。年齢や健康状態が変わるたびに、何度でも家族と話し合いを重ねていくことが大切です。自分らしく過ごすために、今から少しずつでも話し合っておきましょう。

（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。

寒くなってきたので、体が温まる味噌ラーメンを入れたメニューを考えました。

ラーメンが苦手な方は、チャーハンを選択（写真には両方のってます）できるので、好きな方を患者様に選んでいただきました。

### ◆献立◆

- 味噌ラーメン 又は チャーハン
- 餃子 ○華風和え ○杏仁豆腐



### 炊き込みチャーハン〈材料 1人分〉

玉ねぎ 20g  
にんじん 10g  
ハム 1枚  
卵 1個  
米 70g  
塩 少々 (0.3g)  
醤油 小さじ 1/6  
中華だしの素 小さじ 1/4  
油 小さじ 1/8  
ごま油 小さじ 1/9  
グリーンピース 適量

### 〈作り方〉

- ①米を研いで分量から大さじ2減らした水と一緒に炊飯器に入れて浸水する。
- ②玉ねぎ、にんじん、ハムはみじん切りにしておく。卵は茶碗などに割入れて良く溶いておく。
- ③グリーンピースは茹でておく。
- ④油を入れたフライパンを中火にかけ、温まったら卵を入れて炒める。
- ⑤②を入れて炒め、塩、しょうゆ、中華だしで味付けをする。
- ⑥①の炊飯器に⑤を入れ、ごま油を入れて混ぜ、炊飯スイッチを押す。
- ⑦器に盛り、グリーンピースを乗せる。