

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。

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

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

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

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

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～ 3/4(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。

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)	金子 史		山田 昌樹 (院長)	山田 昌樹 (院長)	※1 7日:吉野・担当医 14日:村岡・担当医 21日:担当医 28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】 (2日・16日)	野口 周一 【リハビリ】 (3日・17日)		吉野 隆之	市川 篤 【呼吸器】	
(木:小児科) 9:30～12:00	胃力メラ			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 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					横井 範子	
午後 17:00～18:30	小児科・ 冷え性外来		横井 範子				
午後	※2 訪問診療	市川 篤 (2日・16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

2026年
2月号
No.377

発行 秩父生協病院 広報委員会
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

はーとふるコンサート 開催しました！

クリスマス直前の12月20日に、秩父生協病院の1階ロビーを
会場にして、はーとふるコンサートを開催し、145名の方にご来
場いただきました。

コンサートの冒頭は、ちちぶ児童合唱団による合唱「さんぽ」か
ら。元気な声で会場が一気に明るく楽しい雰囲気に包まれました。
続いて、秩父ウインドオーケストラの登場。今年で3回目の
公演で、はーとふるコンサートではおなじみの顔になりつつあります。

演歌、歌謡曲、ジャパニーズヒーロー（ガッチャマン、ゲゲゲの鬼太郎、ドラゴンボール）
のアニメソング…と、メドレーで演奏していただきました。懐かしいメロディーばかりで一緒
に口ずさんだり、踊ったりと足でリズムをとる方もいて会場は一体感に包まれていました。定
番のクリスマスソングである「そりすべり」では、鞭の音、蹄の音、馬のいななきなどの効果音が、



多彩な楽器で表現され、会場也大盛り上がり。ワクワク
する気分を大いにかきたてられました。
今回は看護師の奨学生15名が一緒に演奏をきいたの
ですが、「日々の勉強からいったん開放され音楽に触れ
て楽しかった」との感想をいただきました。
今後も組合員さんや病院利用の患者さんにとって、
心豊かに過ごせるひとときとなるように活動を継続し
ていこうと思います。 (外来看護長 水野京子)

- 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：2月28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：2月28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。2/20までに☎23-1300へお申し込み下さい。
- 組合員と職員の作品展
日時：2月17日(火)午後～3月3日(火)午前中まで
会場：秩父生協病院1階ロビー



お悩み相談 筋トレで解決!② ぎっくり腰 その後

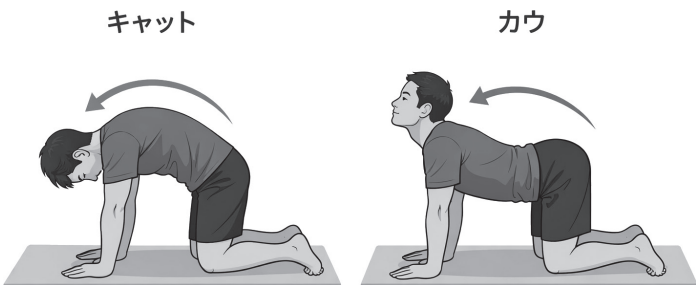
ぎっくり腰は、腰の筋肉や関節に突然強い負担がかかって起こるトラブルです。重い物を持つなどキツイ動作を行った時にだけ発生するイメージがありますが、実は、くしゃみや前かがみなどの小さな動作がきっかけになることもあります。

ぎっくり腰を一度起こすと、姿勢の変化や体幹筋の筋力低下などが残り、再発しやすくなる可能性があります。医師の診断を受けつつ、痛みが落ち着いてきたら、無理のない範囲で以下のエクササイズを行ってみてください。

- ①ドローイン（腹横筋トレーニング）
- ・仰向けで膝を立てるか、椅子に座った姿勢をとる。
 - ・鼻から息を大きく吸い込み、お腹を膨らませる。
 - ・口をすぼませて、お腹をへこませるようにゆっくり息を吐く。
 - ・息を吐ききったら、お腹をへこませた状態を 10 秒程度キープ。
 - ・10 回 × 1～2 セット。



- ②キャット&カウ（背骨の動き改善）
- ・四つん這いになる。
 - ・息を吐きながら背中を丸める（キャット）。
 - ・息を吸いながら背中を反らす（カウ）。
 - ・ゆっくり 10 回。



※本文書の作成にあたり、生成 AI を補助的に使用しました。

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



フードパントリー 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トリ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おり、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。

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。

クリスマスの日の献立です。

クリスマスツリーのカードを添えて、柔らかく煮込んだ重ね煮とティラミス風ゼリーで、華やいだ空気を感じていただきました。

- ◆献立◆
- カレーピラフ
 - ロールキャベツ風
 - ノンオイルサラダ
 - ティラミス風ゼリー



ロールキャベツ風〈材料 1 人分〉

キャベツ	100g
豚ひき肉	60g
玉ねぎ	20g
パン粉	3g
塩	少々 (0.3g)
こしょう	少々
コンソメ	小さじ 1/2
塩	少々 (0.3g)

〈作り方〉

- ①キャベツは芯を取り、大きめに切り、下茹でする。
- ②玉ねぎはみじん切りにしておく。A を混ぜ合わせて肉だねを作る。
- ③小さめの鍋にキャベツを敷きつめ、②を広げる。これを何回か重ね、最後をキャベツで終わりにする。
- ④③にコンソメ、塩、キャベツが浸るくらいの水を加え、やわらかくなるまで煮込む。
- ⑤食べやすい大きさに切り、器に盛りつける。

◆お知らせ◆

2023 年 3 月 31 日に医療生協さいたま看護部、本編集委員会より発刊した「続 地域とともに産み・育み・看とる -コロナ禍でのちと向き合う-」が、公益財団法人生協総合研究所の、生協総研賞『特別賞』を受賞いたしました。

未知のウイルスに立ち向かうことを余儀なくされた日々。多くの教訓や痛みとともに試練を乗り越えた記憶は、そのまま、命の尊厳を問う未来へのメッセージにもなっています。

書籍は現在も医療生協さいたまで絶賛販売中（税込 1,200 円）です。

ご購入希望の方は、秩父生協病院受付までお声かけ下さい。

電話連絡は 0494-22-7267（新井）までお願いします。



メールでの注文は
こちらから

