

西協同だより

8月号

埼玉西協同病院 〒359-0002 所沢市中富1865 Tel 0570-010-323
■ホームページ <http://nishikyoudou.mcp-saitamawest.jp/>

発行責任者 関口 由希公



医療生協さいたま
地域とともに30年
ありがとう健康つながる笑顔

基本理念 “一人ひとりが大切にされる医療から、すこやかなまちづくりへ”

当院では在宅訪問診療や個別送迎も行っております。お気軽にご相談ください。

くらしサポーターの紹介

医療生協さいたまの「くらしサポーター」は日常のちょっとした困り事を組合員同士で助け合う、有償ボランティア制度です。地域で登録している「サポーターさん」が、くらしの中にある「ちょっとした困った」を手助けします。お気軽にご相談ください。

くらしサポーター制度は「利用者さん」と「サポーターさん」がいて初めて成り立つ制度です。ご自身ができる事を活かして「誰かの役にたってみたい」「手助けしたい」という方もたくさん募集しています。また、利用者さんと登録いただいている「サポーターさん」をつなぐ「コーディネーター」も探しています。

空いている時間を使って「お互いさま」のまちづくりに参加してみませんか？
助けて欲しい人、助けてくれる人どちらもお気軽にご連絡ください。

「犬の散歩の活動例」

犬の散歩が楽になります!

犬の散歩が楽になります!

1回1時間(15:00~16:00)の
お散歩サポート。ご希望に応じて、お散歩コースもご提案します。
ご予約のお願い。週1回で、月2~3回までOK! 60分700円のお付け合

お問い合わせ先
医療生協さいたま生活協同組合 本部 くらしサポーター事務局
〒333-0831 川口市本郷区 1317
TEL 048-296-8692 FAX 048-294-1601

腰の手術をされて退院してきた方が『犬の散歩』が出来なくて困っていました。富士見市社協経由で「くらしサポーター」に依頼が入りました。

散歩は毎日なので4人のサポーターさんが協力して取り組みました。左のようなチラシも作り新たな協力者探しも行い、新たなサポーターさんも見つかりました。

M シュナウザーの「ダイちゃん」は日替わりでやってくるサポーターさんとお散歩を楽しんでいます。

くらしサポーターを利用したい方 ☎048-296-8692 (くらしサポーター事務局)

埼玉西協同病院 地域連携課 原田・柴田 ☎04-2942-6099

▶利用料金：60分(1単位)700円(はじめは60分未満でも700円となります)
※交通費が生じる場合は実費をご負担頂きます。

▶利用時間：月曜日～金曜日 10時～16時

▶サポート内容：話し相手・見守り・掃除・洗濯・通院付き添い・買い物代行など

(詳しい内容をご相談下さい。専門家による援助ではありませんのでお受けできる範囲に限りがございます)



たべもの通信

夏野菜のカレー炒め

栄養価（一人分）

エネルギー：119 kcal 塩分：0.3g

（材料 2 人分）

オクラ 8本

なす 小2本

黄パプリカ（赤でも可） 1/4 個

オリーブ油 大さじ1と1/2



（調味料）

にんにくのすりおろし 1g

カレー粉 小さじ1

塩少々



【作り方】

①オクラは縦半分に切る。なすは 1.5cm の厚さの輪切りにする。パプリカは縦1cm位に切る。

②フライパンに①を入れ、オリーブ油をからめ、中火で蓋をして蒸し焼きにする。裏返してさらに蒸し焼きにする。最後に調味料を入れて炒める。

※カレー粉を加熱すると香りが引き立ち、塩分をおさえやすくなります。食欲もそそります。

看護のやさしい知恵袋

今年は早くから酷い猛暑の夏となりましたが体調崩されていませんか？

このような 35℃を超える様な暑さでは熱中症で救急搬送される方が急増しています。熱中症は重症化すると命の危険もあるので万全な対策が必要です。こまめな水分補給が欠かせないところですが大量の汗



により体は水分だけでなく電解質、ミネラルも失われます。塩分も欠かせないので水やお茶だけではなく、時には経口補水液や塩分ミネラルを含んだスポーツ飲料は効果的です。ジュースや炭酸飲料は糖分が多く、アルコールやカフェインの入ったものは利尿作用が強いので避けた方が良いでしょう。また、冷たい飲料より、体温に近い常温水の方が吸収は良く、コップ1杯の水分を喉の渇きを感じる前にこまめに飲む事が大切です。一日に1500~2000mLの水分が必要と言われていますが食事から摂取する水分も大切なので3食しっかり食べるようにし、キュウリやナス、トマトなど熱くなった体を冷やしてくれる夏野菜を取り入れましょう。

暑さ対策をとりながら無理をされないようお過ごしください。

初期研修医の地域研修がスタート！

7月27日～8月20日 埼玉協同病院（川口市）から1名の初期研修医を迎えます。



花岡伸之介医師

当院の外来・訪問診療・病棟で研修を行うほか、地域で連携している施設訪問や組合員活動にも参加する予定です。

「埼玉西協同病院で地域医療を学び、今後の医療に役立てたいと思います。よろしくお願いいたします。」

※初期研修医とは？大学卒業後医師の第一ステップとして基本を学ぶ研修です。一般的に内科、外科、小児科などの科をローテーションしながら研修しています。

支部活動

支部活動は医療生協さいたまの組合員の中で各地区ブロックに拠点を作り、その地域の「けんこうと平和」配布の管理や地域の方と密着し100歳体操や学習会などを事業所などと協力し中心になって行う支部の活動です。埼玉西協同病院近辺には6支部あり各支部が毎月ウォーキングや体操など様々な活動を行い地域の健康を守る活動をしています。

その中で今回は、5月に行われた松井支部の保健教室の最終日の様子をご紹介します!

保健教室は全4回にわたり開催されそれらに参加して方には最後に卒業証書が渡されます。写真は最終日の証書授与後に記念撮影したものでこの日は保健師(病院職員)によるしつこノート学習会を行いました。近年様々なところで耳にする「終活」に必要なことなどを学んだ皆さんからは「とても参考になった」など声が多く聞かれました。こういった活動は支部より依頼を受ければ各支部で開催できますので組合の方で興味のある方は是非ご自身の住む地域の支部にお声かけ下さい!



ゆるっとスマホ教室

現在埼玉西協同病院内地域コミュニティールームゆるっとで定期開催中のスマホ教室です!ここでは近年様々なところで行われているスマホ教室とは一味違った形で行っています。

違いというのは講師を西協同とさんとの職員であるスマホ世代の若者たちが地域の方々に寄り添い個別に教えてくれるという事です!医療に限らず生活面でも地域との支え合いを大切にしたいという考えを大事にすべく開催しております。

ゆるっとスマホ教室
会場 埼玉西協同病院 地域コミュニティールーム ゆるっと

毎月第二火曜日開催
14:30~16:30
~スマホって意外と難しくないかも?~
~使ってみると便利!!~

<p>組合員と職員の交流を 西協同とさんとの職員がスマホの基礎的な使い方や便利な使い方を個別に教えます! もちろん組合員さんでなくても参加できます!!</p>	<p>スマホの困りごと 毎回お題はありますが、それ以外の事も自由に相談OK!! これからスマホにしたいと考えてる方でも参加頂けます!</p>	<p>開催について *参加条件なし *事前予約制 *定員12名</p>
---	--	---

申し込み先
070-2154-7354

- スマホにしたけど使いこなせない
どこに相談したらいいの?
- 近所に携帯ショップが無くて相談できない
- 家族には聞きにくい...
- ある程度使えるから LINE 以外にも SNS に挑戦してみたい!
- これからスマホにしたい!

こんな悩みにのある方はぜひご参加ください♪

16 平和と公正を
すべての人に



リハビリテーション科 SDGS の取り組み 16 平和と公正をすべての人に

リハビリテーション科では朝礼や科内会議で定期的に憲法9条や核兵器の問題等、平和や人権についての学習を行っています。リハビリテーションの基本は「病気や怪我、心身の障がいがあってもその人らしい生活が送れるよう支援すること」です。戦争が起こると個人の生活は大きく制限され、怪我や心身ともに病気を負う方も多く出ます。戦争を肯定せず、平和で公正な世界を目指すことはリハビリテーション専門職としてとても大切なことだと考えます。現在、ウクライナ情勢から世界的に軍事力増強の流れが強くなっています。日本国内でも防衛費を上げ、憲法9条を変えろといった論議が一部でされています。しかしニュースで流れる戦闘の様子や、それによって子どもを含む一般市民が傷ついている様子を見ると、軍事力で解決できるとは思えず、また抑止にもならないと感じます。今後も憲法9条を活かした平和外交について、さらに学んでいきたいと思っています。

～8月～

診療のご案内

	月	火	水	木	金	土	
午 前	内科	佐藤	佐藤	佐藤	関口	吉野	輪番 常勤 医師
	内科	松本	谷	木村	工藤	松村次郎	滝澤
	内科	関口		吉野		青木	寄敷調 松村洋高 備数調 坂東
	内科			*中山		福庭	
	眼科	田口	播本		佐藤		
	外科					井合	
	歯科	*荒木 *大嶋	*大関 *大嶋	*荒木 *大嶋	荒木	*荒木 *大嶋 第2休診	第1,3,5 荒木 *大嶋
	歯科往診	*大関					
	皮膚科				吉澤		
	整形外科						第1,3,5 遠藤
胃カメラ	大久保	大久保	水村	大城戸		第1,3 大城戸 *福嶋	
栄養相談 (管理栄養士)	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	
土曜常勤輪番		6日 福庭	13日 佐藤	20日 福庭	27日 佐藤		

	月	火	水	木	金	
午 後	内科	松本	関口	*中山	白藤	青木
	内科		谷		工藤	
	内科					
	眼科	田口		手術		
	往診	吉野	白藤	木村	関口	松村次郎
	歯科	*大関 *大嶋		*大関 *大嶋	荒木 *大嶋	荒木 *大嶋
	歯科往診	荒木		荒木		*青柳
	整形外科					*丸木
	看護外来			12:00~13:30 保健師 看護師		
	大腸 カメラ	大久保	大久保	水村		井合
栄養相談 (管理栄養士)	吉田			吉田	吉田	
夜間	内科		永島		吉野 松村(患)	

★女性医師

来院の際は、事前にお電話でご連絡ください。
 在宅で療養する患者様への往診もおこなっています。
 病棟入院患者様への面会は全面禁止しております。
 入院患者様への荷物の受け渡しは総合受付で行っています。
 オンライン面会を希望されるかたは事前に電話でご予約ください。

【医師体制の変更】

- ※ 5日12日(金) 村松次郎医師：休診
- ※ 9日(火) 播本医師：眼科：休診 ※13日(土) 滝澤医師：休診
- ※ 17日(水) 中山医師：休診 ※18日(木) 関口医師：休診
- ※ 20日(土) 遠藤医師：整形外科：休診→27日午前(土) 診療
- ※ 26日(金) 福庭医師：休診
- ※ 27日(土) 坂東医師：休診→24日午後(水) 診療

患者さまにはご迷惑をおかけしますがご理解とご協力をお願いいたします。

予約専用電話

0570-010-323

月～金 午前8時30分～午後5時まで
 土曜日 午前8時30分～午後1時まで

午前受付 8:00～11:30(月)～(土) 診療開始 8:30
 午後受付 13:00～16:00(月)～(金) 診療開始 14:00
 夜間受付 17:00～19:30(火)・(金) 診療開始 18:00

連絡便(虹の風号)時刻表



*時刻はすべて、それぞれのバス停を発車する時刻です。*土曜日は午前の便のみとなります。*日曜・祝日は運行しません。
 1号車 新所沢コース(月曜日～土曜日運行・土曜日は午前のみ) 土曜最終便

病院 発	正面玄関前	8:15	9:05	9:50	10:35	11:20	12:05	12:50	13:35	14:25	15:15
ネオポリス	柳野公園前	8:30	9:15			11:30					
並木通り団地	降車のみ								降車時お 知らせくだ さい	降車時お 知らせくだ さい	降車時お 知らせくだ さい
郊外マンション	管理事務所前	8:35	9:20	10:00	10:45	11:35	12:15	13:00	13:45	14:35	15:25
たつみそばや	店舗駐車場No41	8:40	9:25	10:10	10:55	11:40	12:25	13:10	13:50	14:40	15:30
新所沢駅(東口)	やまとりにしだ場付近	8:50	9:35	10:20	11:05	11:50	12:35	13:20	14:00	14:50	15:40
所沢北高校前	正門向スイミングクラブ 駐車場前	8:54	9:39			11:54					
ニュータウン	飯能信用金庫付近	8:57	9:42			11:57					
航空公園駅(東口)	駅前ロータリー 展示飛行機前								14:05	14:55	
こぶし団地(東)									14:15	15:05	
病院 着	正面玄関前	9:05	9:50	10:35	11:20	12:05	12:50	13:35	14:25	15:15	15:55

2号車 航空公園コース(月曜日～土曜日運行・土曜日は午前のみ) 土曜最終便

病院 発	正面玄関前	8:30	9:20	10:10	10:50	11:30	12:15	13:00
こぶし団地(東)	ミニコープこぶし店隣 自治会館前	8:40	9:30	10:20	11:00	11:40	12:25	13:10
こぶし団地(西)	マルイ美容室前	8:43	9:33	10:23	11:03	11:43	12:28	13:13
航空公園駅(東口)	駅前ロータリー 展示飛行機前	8:50	9:40	10:30	11:10	11:50	12:35	13:20
所沢診療所		9:00	9:50			12:00		
並木通り団地	西武バス停出口付近	9:10	10:00	10:40	11:20	12:10	12:45	13:30
病院 着	正面玄関前	9:15	10:05	10:45	11:25	12:15	12:50	13:35



写真は航空公園停車場

東所沢コース(月曜日～金曜日運行)

病院 発	正面玄関前	13:40	14:20	15:00
①こぶし団地(東)	自治会館前	13:50	14:30	15:10
②安松中学校	校門前	13:55	14:35	15:15
③JR東所沢駅	ロータリー内 新倉不動産前	14:00	14:40	15:20
④ところバス	東所沢2丁目	14:02	14:42	15:22
⑤東所沢3丁目レクセルガーデン	東所沢前	14:04	14:44	15:24
⑥中富南エステシティー	センタースクエア入口	14:11	14:51	15:31
⑦中富南エステシティー	道傍公園	14:13	14:53	15:33
病院着	正面玄関前	14:16	14:56	15:36

個別送迎(無料)
 行っています。
 午後の送迎
 も開始しました。
 受付にお申し
 込み下さい。



*①こぶし団地(東)に停車します。

*運行ルート上でしたら降車はどこでもできます。(道路交通法上、停車出来ない所もあります。) 運転手にお伝えください。