

無料法律相談会のお知らせ

弁護士による無料の法律相談会を定期的に実施しています。ご相談は事前予約制です。医療福祉問題に限らず、ご相談が可能です。ぜひ多くの方にこの機会をご利用いただければと思います。ご相談お待ちしております。

日程	時間
10月11日(金)	13時～

※相談終了時間は相談希望者の人数等によって異なります。

- ◆会場…熊谷生協病院
- ◆予約…熊谷生協病院 医療福祉相談室
- ◆電話…048-524-3841 (松本・山口・松島)

減塩レシピ 《鮭と秋野菜の豆乳スープ煮》

【材料】(2人分)

- | | |
|-------------|----------------|
| 鮭……………2切れ | だし汁……………1カップ |
| 南瓜……………70g | 酒……………大さじ2/3 |
| ブロッコリー…40g | しょうゆ……………小さじ1 |
| しめじ……………30g | みりん……………大さじ2/3 |
| | みそ……………小さじ1 |
| | 豆乳……………1/2カップ |



【作り方】

- ① 鮭を3等分に切り、南瓜は食べやすい大きさに切る。
- ② 南瓜と手でほぐしたしめじと調味料Aをフライパンに入れて、南瓜が少し柔らかくなるまで煮る。
- ③ 鮭を加えて中火で煮る。みそ・豆乳を入れ煮立てないように加熱する。
- ④ 鮭と野菜をスープと共に皿に盛る。別に小房に切って下茹でしたブロッコリーを上へのせ盛り付ける。

《減塩食の重要性》

減塩食は味が薄く食べにくい印象があるかもしれませんが、本レシピでは豆乳を使ってコクを出すことで塩分が少なくても美味しく食べられます。他にも、生姜・カレー粉などのスパイスを使用したり、酢・レモン汁などの酸味を使用したりすることで、塩分摂取量を減らすことができます。
(栄養士：新井 健之)

2019年、笑顔ではじまる健康づくり……………

ほほえみ

第319号

10月号

<http://www.kumagaya-hospital.coop/>

医療生協さいたま 熊谷生協病院
診察・訪問診療・健診・デイケアのことは、お気軽にご相談ください。
048-524-3841

医療生協さいたま 熊谷生協ケアセンター
介護のことは、お気軽にご相談ください。
048-524-0030

発行 熊谷生協病院広報委員会
住所 〒360-0012 埼玉県熊谷市上之3854

病院理念 県北地域に安心と協同の創造を いついかなる時も利用者の権利を尊重し、そのニーズにふさわしいサービスを、保健・医療・福祉の事業を通して、誠実に提供します。

生協強化月間のお知らせ

いつも熊谷生協病院をご利用いただき、誠にありがとうございます。

医療生協さいたまは 9月24日(火)から10月31日(木)の期間を「生協強化月間」と定め、組合員・職員が集中的に組織課題に取り組んでおります。※生協強化月間は「消費生活協同組合法」が1984年10月1日に施行されたことを記念し、毎年10月・11月を生協を広める月間として位置づけ、全国の生協で取り組まれています。

熊谷生協病院・介護複合施設くまここをご利用される方で、まだ医療生協にご加入でない方は、生協強化月間中に加入をお願いします。また、強化月間中はすべての患者さま・利用者さまへ増資(出資金の積み立て)のご協力をお願いしております。

お預かりした出資金は、地域に根ざした医療・介護活動、及び、無差別平等の医療提供に大変役立っています。熊谷市の委託事業として昨年4月開所した「病児保育室くまちゃんち」は大変好評で、日によってはキャンセル待ちが発生しています。また、建築から2年が経過した介護複合施設くまここ多目的室は、多世代食堂やすらぎカフェ、歌声喫茶、フラダンスなど、さまざまな用途でご利用頂いております。

多くの皆様に支えられてきた私たちの事業をより大きくするため、また、県北地域でより良い医療・介護・保健予防活動が継続できるよう、皆さまからの出資金を大切に扱って参ります。生協強化月間へのご理解・ご協力をよろしくお願い申し上げます。

院長等身大パネル設置中!



10月 外来診療のご案内 電話(総合案内) 048-524-3841

当院は予約優先となっております。予約なしの受診を希望される方は、来院前にご連絡下さるようお願い申し上げます。

10月19日(土) 小児科休診 訪問診療は随時行っております。詳しくは病院までお問い合わせください。

受付時間	月	火	水	木	金	土	
内科	午前(8:15~11:30)	宮岡 増崎	田中 鷺塚 須田	鷺塚 遠井	宮岡 鷺塚 岡本 本田	田中 古市 高野	大塚 新井 <small>てんかん外来 (第1・3)</small>
	午後(13:30~16:00)	鷺塚 <small>頭痛・めまい 外来 増崎</small>	須田	鷺塚 <small>もの忘れ・ 小刻み歩行外来</small>	岡本 本田	高野	
小児科	午前(8:15~11:30) 火曜日と 第2・4金曜日は 受付11:00まで	小堀	新井	遠井 <small>受け付け時間 8:45~11:30</small>	小堀	小堀	小堀 <small>(第1・3・5) 早川 <small>(第2・4)</small></small>
	午後(13:30~16:00)	休診	休診	休診	休診	休診	1歳6ヶ月 健診 (予約制)
		予防注射 (14:00~ 15:00) 乳児健診 (第4)		アレルギー 外来 (第4)			

胃力メラ 午前 西巻 山下 渡辺 田村

●休診日/日曜日・祝祭日・土曜日午後

内科 休診案内
10/2(水)……………遠井医師 休診
10/7(月)、8(火)、9(水)、10(木) ……………鷺塚医師 休診
10/31(金)……………宮岡医師 休診
小児科 休診案内
10/19(土)……………小堀院長休診

	月	火	水	木	金	土
介護相談	月~土いつでもご相談をお受けします 生協ケアセンター 048-524-0030					
デイケア	○	○	○	○	○	○

無料送迎をご利用ください。受付に時刻表がございますので、ご利用ください。

※岡本、早川、伊東、田村は女性医師です。

消費税増税に伴う料金改定について

2019年10月1日以降にご受診される方へ

消費税率が10%となることに伴い、10月1日以降の医療費(保険外診療分)が変更となります。詳細につきましては病院窓口までお問い合わせください。

小堀院長のちよこっとコラム ～規則正しい生活を心がけましょう～

季節の変わり目は体調を崩しやすく、規則正しい生活を送ることでしっかりと体調管理することが大切です。決まった時間に就寝・起床する、食事は1日3回バランスよく摂る、適度な有酸素運動を行う、18時以降はスマートフォン・パソコンを使用しない(質の良い睡眠に影響します)など、できることを1つでもよいので始めてみましょう。

ちなみに私は週に1回10kmのジョギングを行います。“継続は力なり”ですが「なかなか続かない」という方は、設定した目標を家族や知人に“宣言”してから始められることをお勧めします。“宣言”した内容を文字にして見える場所に貼っておくのもよいでしょう。

余談となりますが、今年8月に自身2回目となる富士登山に挑戦しました。富士山に登ったことのある方はお分かりかと思いますが、ひたすら“登り”そして“降りる”です。規則正しい生活も言い方を変えれば毎日同じことの繰り返し、ですが、設定した目標に到達した際は登山を終えた後と同じような達成感を得られることでしょう。



組合員ニュース

問合せ：HAPPYくまこ実行委員会
(事務局:組合員サポート課 曾田 恵子) 048-524-3841 (熊谷生協病院代表)

多世代ふれあい食堂でボランティアしてみませんか?



「みんなとご飯をたべながら楽しい時間を過ごしたいね」と組合員さんと準備をすすめながら、4月から多世代ふれあい食堂「HAPPYくまこ」をはじめました。毎月1回多目的室(熊谷生協病院附属介護複合施設内)で行なっています。食事作りや盛付などお手伝いしたい、特技を披露したいなどみなさんのちょっとしたことでボランティア参加してみませんか?一緒に楽しい時間をすごしてみませんか?

日時 10月25日(金) 17時30分～19時30分 ※13時過ぎから準備をはじめています。

インフルエンザ予防接種のご案内



予約方法

- お電話でのご予約
- ご来院いただいでのご予約(診察時間内にお越しください)
- ※定期診察の方は、定期的診察と一緒に接種可能です。受付でお声かけください。医師の予約混雑状況によっては、定期診察と別日でご案内させていただく場合がございます。
- ※ワクチンの供給が不安定な為、供給状況によってはご予約を制限させていただく場合がございます。ご了承ください。

接種時期

- 期間 2019年10月下旬～2020年1月末(予定)
- ※日時によっては休診の日がございます。ご予約受付は10月中旬を予定しています。事前にご予約をお願いします。

接種回数

- 12歳以下:2～4週間の間隔で2回
- 13歳以上:1回(受験生など希望者には2回)

その他

- チメロサルフリーのワクチンでの接種は対応していません。
- 卵アレルギー(完全除去)の方はお声かけください。
- 副作用が出やすい方はお声かけください。
- 接種当日は母子手帳を必ずお持ちください。
- 接種当日は大変混み合いますので、時間に余裕をもってお越しください。

熊谷生協ケアセンターだより

介護のご相談窓口
電話 048-524-0030

今年度新たに3名の看護師が入職しました。柴崎なほみさん、山本美子さん、田島昌代さんです。よろしくお願ひいたします。



柴崎 なほみさん
利用者様が安心して穏やかに自分らしく在宅生活が送れる様に、看護を提供していきたいと思っております。



山本 美子さん
利用者様ご家族様の気持ちに寄り添える看護を目指して頑張っております。



田島 昌代さん
利用者様とご家族が安心して生活できる様に努力致します。よろしくお願ひ致します。

オレンジカフェ熊谷「よってきな」のご案内

どなたもお気軽にご参加ください (^_^)

場所:緑化センター2階(市役所隣、中央公園内)
時間:午前11:30～15:00
参加費:100円(飲み物代)

今後の日程とミニ講座内容予定(ミニ講座は午後1:30～)

10月29日(火) 『呼吸器の病気の話～誤嚥性肺炎を起こさないために～』宮岡啓介医師

※10月は祝日の関係で第5週目に開催予定です。お間違えのないようお願いします。

●熊谷生協ケアセンター【ケアプラン作成・訪問ヘルパー・訪問看護・訪問リハビリ】お気軽にご連絡・ご相談お待ちしております!(^^)!
〒360-0012 熊谷市上之3851-1(介護複合施設くまこ内) TEL:048-524-0030 FAX:048-524-9667

ロコモ健康体操のご案内

どなたでもお気軽に参加お待ちしております。

10月4日(金) はなぶさ中央デイサービスセンター
.....10:00～11:30

10月15日(火) 星宮公民館.....10:00～11:30

10月17日(木) 雀宮団地集会所...10:00～11:30

10月25日(金) 老人憩の家 妻沼荘 10:00～11:30

10月28日(月) 熊谷市スポーツ・文化村くまびあ
.....10:00～11:30

医療生協さいたまの くらしサポーター 大募集中



くらしサポーターとは?
医療生協さいたまの組合員同士が助け合う有償のボランティア活動です。



活動までの流れ

- ①本部事務局へサポーター登録をします。
- ②コーディネーターからサポーターに連絡し援助日を決定します。
- ③援助日前にコーディネーターが同行して依頼者と顔合わせを行います。
- ④サポート終了後、依頼者から活動費(※)を受け取ります。
※60分700円(60分以降については30分ごとに350円)
交通費がかかる場合は実費を依頼者から受け取ります。

登録・お問合せ先

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 川口市木曾呂1317 TEL048-296-8692

小規模多機能型居宅介護 通所リハビリテーション(デイケア) くまこ 外出訓練

デイケアくまこでは、生活リハビリのための外出訓練を8月26日～9月5日で実施しました。

今回は、ガスト塚店に外出し、お茶やデザートを楽しんできました。

安全に外出できるかどうかは日中の活動性に大きな影響があり、職員と利用者の双方にとって大切にしたいことを共有しながら外出計画を立てていきました。単に「外出の機会を作りたい」というだけでなく、外出のその先にある目標を共有することで、訓練のモチベーションもあがります。

残存機能を有効的に使い、安全に外出できるように専門職で意見を出し合いながら楽しく行っております。今後も、生活の中で必要なリハビリを実施していきますので、デイケアでのリハビリにご興味のある方は是非、ご連絡ください。

連絡先:048-524-8423
(デイケア直通)
担当者:坂本・田部井

