

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	担当者
12月18日(金)	13時~	けやき総合法律事務所

※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)



『ハロウィン行事』

療養病棟では、10月26日(月)にハロウィン行事を行ないました。少しでもハロウィンの雰囲気を感じていただけるよう、職員と患者様が仮装しておぼけダンスや手遊びダンスを楽しく踊りました。

また、おやつにかぼちゃのムースを召し上がっていただきました。「甘くて美味しい」とペロリと召し上がられ、患者様の幸せそうな笑みがみられました。最後に職員と一緒に撮影会を行ないました。

職員も仮装をしたことで患者様との会話が增え、一緒になって楽しむことができました。患者様より「楽しかった」「たまにはみんなでこうやって集まってやるのもいいよね」「またやりたいね」といった声が聞かれ、笑顔がたくさんみられた行事となりました。

今後も、患者様と職員と一緒に楽しめる行事を企画し、療養生活の中で「楽しみ」のある時間や機会を提供できるよう工夫していきたいと思えます。(介護職：洪澤)

2020年、笑顔ではじまる健康づくり……………

ほほえみ 第333号 12月号

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

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。

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

熊谷・深谷子ども食堂「懇談交流会開催」



10/23(金)に熊谷・深谷子ども食堂懇談交流会を初めて開催しました。きっかけは、「地域に子ども食堂が増えてきている。

ほかの団体は、コロナ禍でどのように取り組みを進めているのか。活動の悩み、また工夫していることを交えて、懇談できないか」との声が挙がったことでした。そこで多世代ふれあい食堂HAPPYくまここ(事務局 熊谷生協病院 組合員サポート課)から熊谷・深谷にある子ども食堂へ呼びかけ、開催の運びとなりました。参加団体は、「みんなの食堂」・「深谷はなっ子食堂」・「おむすびころりん」・「熊谷なないろ食堂」・「HAPPYくまここ」の5団体で、合わせて9名が参加しました。

内容は学習と懇談・交流の2本立てでした。学習では千葉総看護長が講師となり、新型コロナウイルスについての簡単な講義を行いました。対象者が子ども食堂を運営している方々ということで、手洗い、マスク着用、環境消毒・換気などの学習を中心に行いました。実際に手洗いチェッカーを使用しながら、流水とせっけんによる手洗いやアルコールでの手指消毒を体験していただいたところ、「アルコール手指消毒の話は初めてでした。子どもたちにも教えたいと思います。」「とてもわかりやすく勉強になりました。特に手の汚れには驚きました。」「アルコール消毒の正しい方法はすぐにスタッフで共有したい。」などの感想がありました。

懇談・交流では、子ども食堂を立ち上げた経緯、経験を話し合いました。「コロナ禍により、子どもの居場所としてスタートした食堂を、お弁当(テイクアウト)に切り替えて対応。」「コロナ禍でも子ども、親御さんたちが少しでも一息つける居場所ができないか考えている。」「大学生がボランティアで来てくれていたがコロナによりバイト、ボランティア参加が大学側から制限され、参加できていない。」「8月に思い切って屋外で夏祭りを開催した。お子さん、親御さん、ご近所さんが見えた。みんなの笑顔が印象的だった。感染予防には注意を払ったが輪投げなど子どもに人気のある催しは少し密になってしまった。」「お弁当に切り替えて始める前に、お弁当屋さんに行って実際の盛り付けの様子、注意することを聞いてきた。」「立ち上げ時、会場探しに



苦労した。公民館は飲食ができないとなっていたが、公民館の方と一緒に市と相談し、子どもたちの居場所が目的であればOKですよと言われてスタートできた。」「スタッフたちと正しく学びたいので、後日職員さんにお話をお願いしたいです。」といった感想が聞かれました。今後も継続して交流の場を設けたいと思います。

(組合員サポート課：曾田)

12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。

新型コロナウイルス感染症の流行に伴い診療体制が変更になっております。受診を希望される方は、来院前にご連絡を下さるようお願い申し上げます。

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。

●休診日/日曜日・祝祭日・土曜日午後

受付時間	月	火	水	木	金	土	
内科	午前(8:15~11:30)	宮岡 須田	田中 鷲塚 笠巻	鷲塚 遠井 診療時間 10:00まで	宮岡 鷲塚 岡本 本田	田中 古市 担当医	大塚 担当医 新井 てんかん外来 (第1・3)
	午後(13:30~16:00)	鷲塚 頭痛・めまい 外来 須田	笠巻	※専門外来のみ 鷲塚 もの忘れ・小刻み歩行外来	岡本 本田	大澤	
小児科	午前(8:15~11:30) 第2・4金曜日は 受付11:00まで	小堀	新井	遠井 受け付け時間 10:00~11:30	小堀	小堀 (第1・3・5) 早川 (第2・4)	
	午後(13:30~16:00)	休診 予防注射 (14:00~15:00) 乳児健診 (第4)	休診	休診 アレルギー 外来 (第4)	休診	休診 1歳6ヶ月 健診 (予約制)	
胃カメラ	午前	西巻	山下	渡辺	大澤		

※担当医師は都合により変更することがあります。ご了承下さい。

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。



年末年始の診療について

年末の外来診療は12月29日(火)午前が最終となります。また、年始は2021年1月4日(月)からの診療となります。次年もどうぞよろしく お願い申し上げます。

熊谷生協病院院長：小堀 勝充

風邪予防レシピ 《南瓜とブロッコリーの肉味噌がけ》

【材料】(2人分)

- 南瓜(乱切)..... 120g
- ブロッコリー.....50g
- 豚挽肉..... 100g
- サラダ油..... 大さじ1/2
- 味噌..... 大さじ1

(調味料A)

- 砂糖.....大さじ1/2
- 酒..... 大さじ1/2
- おろししょうが...小さじ1
- すりごま..... 適量

【作り方】

- ① 南瓜を茹で、少し柔らかくなってきたらブロッコリーを加えて一緒に柔らかくする。
- ② フライパンにサラダ油を入れ、中火で挽肉を炒めて火が通ったら(調味料A)を加え少し煮詰める。
- ③ 皿の上に野菜をのせ、肉味噌をかけて出来上がり。



《食事で風邪予防》

風邪を予防するには、細菌やウイルスなどの外敵から身体を守る抵抗力を高めておく事が重要です。ノドや鼻の粘膜の抵抗力を強化するにはタンパク質、ビタミン群ではビタミンA・C・Eが大切です。ビタミンAは、人参・南瓜などに多く含まれており、粘膜保護機能を高めます。ビタミンCは緑黄色野菜・果物に多く含まれ、免疫細胞の機能を高めます。ビタミンEは南瓜・ゴマ・大根の葉に多く含まれ、末梢血管を広げ血行を良くして自律神経を整えます。

その他にもショウガ・にんにく・唐辛子などは体温を上げる効果があり、乳酸菌・発酵食品は腸の環境を整え、免疫力を高めます。(食養科：新井)

生協「10の基本ケア」より、お尻上げ体操の紹介

生協10の基本ケアとは・・・利用者様の尊厳を護るため、基本となる介護の考え方と支援の方法を、1～10まで順番に整理したものです。

今回は日常生活がリハビリという考えの下、足を使って立ち上がる習慣を身に付けることにつながる「お尻上げ体操」のご紹介をさせていただきます。

通所リハビリテーションくまこでは、立ち上がり訓練を毎回実施しています。立ち上がるためにはお辞儀をするようにして体重を足先にのせる事を意識することが必要です。このようにしてお尻を上げて立ち上がり、ゆっくり座るまでを1つの動作として反復練習します。立ち上がり訓練前にお尻上げをすることで、実際の人の動きに合わせた動作を獲得できます。1日に何回も立ったり座ったりすることで、下肢の筋力が鍛えられる生活リハビリです。くまこでは毎回実施しています。ご興味のある方は、通所リハビリテーションくまこまでご連絡ください。



お尻上げ体操の様子

(通所リハビリテーションくまこ：坂本 由美子)

通所リハビリテーション(デイケア) くまこ 短時間リハビリニュース

10月から新たに多目的室の使用開始と利用者枠の拡大を行った「短時間リハビリ」ですが、今月で2カ月が経過しました。

月曜日～金曜日の午前・午後で利用する枠を設けています。

右記の「短時間リハビリ利用基準」をご確認いただき、短時間でリハビリだけ実施して帰りたい方、短時間リハビリに興味ある方は、是非一度見学なども含め担当ケアマネージャーにお声がけ下さい!

(リハビリテーション科：金子)

短時間リハビリの対象と利用条件

- 介護保険を申請し、要支援・要介護の認定を受けている方
- リハビリに積極的に取り組みたい方
- リハビリプログラムを遂行できるだけの理解力がある方
- 入浴、食事などの支援は希望されず、短時間でのリハビリを希望される方
- トイレが自立している方：(トイレまでの移動、動作が自分でできる方)
- 送迎車の利用を希望される場合、自力での歩行、送迎車への乗降が可能な事
- 送迎範囲 片道15分以内



組合員活動ニュース

問合せ：組合員サポート課 曾田(そた)、平嶋

12月の組合員活動について

新型コロナウイルス感染防止の状況により、計画している組合員活動が延期・中止になる場合がございます。ご理解いただきますようお願いいたします。 お問い合わせ▶組合員サポート課 曾田(そた)、平嶋または最寄りの支部運営委員さんまで

●署名のお願い

「すべての世代に、痛み・負担を強いる社会保障制度改悪をやめさせよう!」

コロナ禍での国民のいのち・くらしの困難が続いている中、政府は「全世代型社会保障改革」の名のもと、すべての世代の国民に痛みと負担を強いる社会保障の制度改悪を進めようとしています。9月に発足した新政権は、「自助、共助、公助」をスローガンに掲げました。医療・介護提供体制では、充実するどころか、「医療・介護崩壊」を招くような制度改悪を用意しています。

75歳以上の医療費窓口負担引き上げでは、2割負担の対象を「年収240万円以上・383万円未満」として後期高齢者の約1割となる約190万人の負担増を進めています。

政府は来年の通常国会の法案提出と2022年度実施を狙っています。

介護保険制度をめぐっても、厚労省は「総合事業の対象者の弾力化」を打ち出し、総合事業の対象を軽度者(要介護I・II)から要介護者全体に拡げ、介護保険の給付サービス外しを更に進めようとしています。

社会保障を守る取り組みとして、署名にご協力をお願いします。

- ①「いのちと健康を守る署名」
- ②「STOP介護崩壊—介護保険制度改善署名」
- ③「75歳以上医療費負担2割化反対署名」

署名は、外来正面入口署名コーナーに用意してあります。また支部組合員からのお声がけもあります。



●お困りごとありませんか?

フードドライブ実施中 ～食材提供にご協力ください～

<提供して頂きたい食品内容(常温保存可能な食品)>

- 缶詰(肉、野菜、野菜、くだものなど)
- インスタント・レトルト食品
- パスタなどの乾物
- 醤油、砂糖などの調味料
- コーヒー・紅茶・お茶などの嗜好品
- お米

※お持ちいただいた食品の状態によってはお受け取りできない場合がございます。ご了承ください。

(地域総合サポートセンター 地域連携室・組合員サポート課)



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

新型コロナウイルスの影響でお休みとなっていましたロコモ体操ですがくまびあ会場で再開しました。昨年までは各会場で行われてきたこともあり、まだ元通りとはいきませんがとりあえずは再開できたことが何よりです。世間的にはリモートを活用して様々な事が今までと違った形で行われていることもあり、我が生協ロコモ体操もリモートで!と宣言したいところですが...



そこで今回ロコモ体操の冊子を作成しました!内容は解説付で誰にでも分かり易くなっています。ご希望の方は熊谷ケアセンター 組織担当 飯塚までご連絡ください。

※印刷代として100円を頂いています。

- 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・訪問リハビリこころハ・小規模多機能くまここ】〒360-0012 熊谷市上之3851-1(介護複合施設くまここ内) TEL:048-524-0030 FAX:048-524-9667