

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きたいと思っております。ご相談お待ちしております。

日程	時間	担当者
7月 9日(金)	13時~	けやき総合法律事務所
8月 13日(金)	13時~	早稲田の杜法律事務所

※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・高橋)

『5.30 オール埼玉総行動』にオンラインで参加しました!!

5月30日に北浦和公園で『立憲主義を取り戻す! 9条こわすな! 5.30 オール埼玉総行動』が行われました。新型コロナウイルスの影響もあって2年ぶり10回目の開催となりました。今回はオンラインでの参加が呼びかけられ、当院からは12名の職員が参加(視聴)しました。集会では日本体育大学の清水雅彦教授(憲法学)が講演され、近代市民革命によって権力者を縛るために憲法がつくられたが、今の政権は憲法無視の立法を行っている指摘しました。立憲主義と法の支配を取り戻すためには、労働組合と市民と野党の共闘が必要であり、埼玉県はそれを実現している最先端だと評価していました。その後、立憲民主党、日本共産党、国民民主党、社会民主党、れいわ新選組の各代表があいさつし、立憲野党の団結をアピールしていました。

また、私たちの仲間(職員)が「コロナ対策」「75歳以上の医療費負担2倍化反対」のアピールに取り組んできました!
(生協まちづくり委員会:松本)



2021年、笑顔ではじまる健康づくり.....

ほほえみ

第340号

7
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力の創造を 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。

サマー増資ご協力をお願い

～熊谷生協病院を引き続き応援して下さい!!～

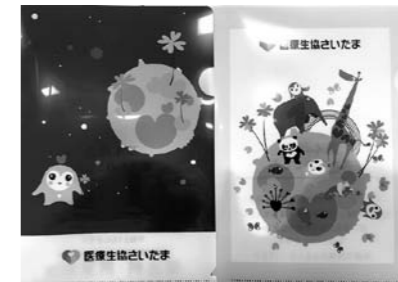
今年も「あついぞ! 熊谷」の季節が到来しましたが、新型コロナ蔓延防止の為にまだまだ予断を許さない状況が続いております。長引く自粛生活の影響で皆様の心身の健康が害されていないか懸念しています。「オンライン〇〇」のようなコミュニケーションが当たり前になっていますが、私たちの現場では日々の感染対策を徹底し、患者様と向き合いながら診療を続け、ソーシャルディスタンスは保つてもせめてもの「心の距離」は寄り添うことを心がけています。

幸いにも、昨年来職員から一人の新型コロナ罹患患者を出さずに診療を続けてきました。市内でもいち早く「発熱外来」に取り組み、6月からは高齢者の新型コロナワクチン接種にも診療時間外の枠を設けて対応しております。また、「HAPPYくまここ フードパントリー(食材提供)」を通じて、地域で困っている方々への支援にも継続して取り組み、コロナ禍での社会的使命に職員一同全力で取り組んでおります。

こうした取り組みを継続していく為にも、皆様からお預かりしている出資金が必要なのです。私たちの理念でもある「無差別平等の医療・介護」を守り、皆様の健康と暮らしを守るためにも、引き続き「応援増資」としての皆様のご協力をお願い致します。

7～8月は「サマー増資キャンペーン」として、期間中に医療生協へ加入、または2口以上の増資をされると、写真のオリジナルクリアファイル(数量限定・写真)を差し上げます。出資金は寄付ではなくご加入されている組合員自身のお金です。ご自身の貯蓄としても、出資金の積み立てにぜひご協力ください。

生協まちづくり委員会:松本 浩一



オリジナルクリアファイル



フードパントリーの様子

7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。

発熱やカゼ症状等のある患者様は、感染対策のため一般外来と時間・場所を分けて診療していますので、必ず事前に電話でご連絡頂きますようお願いいたします。

	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 青木	鷲塚 遠井	宮岡 鷲塚 岡本 杵淵 奥山	田中 古市 泉	大塚 担当医 (第1・3・5) 泉(第2・4) 新井 てんかん外来 (第1・3)
	午後(13:30~16:00)	須田	休診	休診	杵淵	休診	
専門外来	午後(13:30~16:00)	鷲塚 頭痛・めまい 外来		鷲塚 もの忘れ・ 小刻み歩行外来	岡本 糖尿病外来		
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	荒熊	小堀	小堀 (第1・3) 担当医 (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。

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

	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、泉は女性医師です。

スマホ教室開催! 初めてのラクラクスマートフォン編

5月31日にドコモショップ熊谷店様にご協力を頂き、第1回スマホ教室を上之荘(熊谷市上之)で開催しました。

「スマホを購入して使い方を知りたい」「コロナワクチン接種予約を自分でとりたい」「興味があるから参加したい」と組合員



さんから申し込みがありました。また、小多機くまここの利用者さんからも申し込みがあり、職員と一緒に参加しました。

参加した組合員さんからは「スマホの基本をしっかり覚えることができた」「30年前に父が生協病院でお世話になりました。今は健康診断で利用しています。コロナワクチン接種の予約をスマホで取りたくて。今日参加して疑問がすべて解決しました。」との感想や、「また参加したい」と次回の企画への期待も寄せられました。 地域総合サポートセンター まちづくりネットワーク推進課



「医療生協さいたまにおける日医工の薬品への対応」

医療生協さいたまでの一部後発医薬品の取り扱いについてお知らせです。

テレビや新聞などでも報道されていますように、後発医薬品メーカーの1社である日医工株式会社で、国が承認していない方法で再加工・再試験を行い、「適応」扱いして出荷していたことがわかりました。これらの不正は10年前から行われていたと言われています。

医療生協さいたまでは当面の間、日医工製品の取り扱いを中止することとしました。ただし、法人で取り扱っている後発医薬品の中には日医工がほぼ専売しているものもあり、先発品に戻さざるを得ない医薬品が出てきました。また、他社の後発医薬品が十分量入手出来ず、すぐに切り替えが実施出来ない製品もありますが、可能な限り早急に患者さまのご迷惑にならないよう切り替えを行っています。後発医薬品の相次ぐ変更により組合員・患者さまには多大なご迷惑をおかけ致しますが、ご理解の程よろしくお願い致します。
(薬剤科：若林)

フレイル予防の食事～きょうの1品 簡単に作れる料理の紹介です。

《さば缶の竜田揚げ風》

「フレイル」というのは、加齢とともに、筋力や心身の活力が低下した状態のことです。フレイル予防の3つの柱は、栄養(食・口腔機能)、運動、社会参加です。しっかり噛んでしっかり食べる、しっかりからだを動かす、社会とのつながりをもつ、これら3つをバランスよく実践することが非常に大切です。

食事として、まずはたんぱく質をしっかり摂りましょう。たんぱく質は筋肉、内臓、皮膚などをつくる栄養素です。最近暑くなってきていますが、夏バテ予防にもたんぱく質は重要です。たんぱく質は、肉・魚・大豆製品・卵などに多く含まれているので、毎食、食べるようにしましょう。



【材料】(2人分)
さばの水煮缶詰…1缶
片栗粉……………適量
サラダ油……………適量

①缶詰を開け、さばのみを取り出す。丼鉢かボールにクッキングペーパーをひき、その上にさばをのせて水気をきる。



②クッキングペーパーを取り、さばに片栗粉をまぶす。



③フライパンに少し多めの油を引いて熱し、②のさばを入れる。始めは中火で、油を魚にかけながら片面ずつ焼く。すでに加工されているため、周りがきつね色になれば出来上がり。



缶詰なので加熱が短時間で済み、味付けは不要です。レモン汁などをかけてもさっぱりいただけます。(食養科：松本)

組合員活動ニュース



「そうだ、ボランティアしよう」～地域デビューしませんか?～

「子どもと遊ぶのが好き!」「いろいろな人と出会いたい!」「自分の経験を地域で活かしたい!」「組合員として何かやってみたい!」とお考えのみなさん。みなさんのちょっとしたことで地域デビューしてみませんか。



○募集しているボランティア○

- ・くらしサポーター(※有償ボランティア)
- ・多世代子ども食堂(食事づくり、盛り付け、片付け、レクリエーションなど)
- ・「けんこうと平和」などの配布ボランティア(見守りボランティア)



◇お問い合わせ◇ 地域総合サポートセンター まちづくりネットワーク推進課
曾田(そた)070-2154-7357 岸本070-2154-7358

フードドライブにご協力ください ご家庭に余っている食品・食材をご寄付ください。

フードドライブとは、賞味期限が近づいた食品や品質には問題ないけれど破棄されてしまう食品・食材を引き取り、生活困窮者や被災地、団体などへ無償で提供する活動です。ご家庭で少し余分にある食品をお裾分けすることで困っている人をサポートすることができるため、どなたでも気軽に参加することができます。

ご寄付いただきたい食品

カップめん・カップ焼きそば、保存食品(缶詰)、レトルト食品・インスタント食品(カレー等)、栄養補助食品(カロリーメイト等)、穀類(麺類・クラッカー・お米など)、調味料(めんつゆなど)、飲料(ジュース・お茶・スポーツドリンク等ペットボトル)、お菓子・ゼリー



☆ご注意ください☆

- ①賞味期限が明記され、かつ2ヶ月程度あるもの
- ②常温で保存が可能なもの
- ③未開封のもの
- ④お米は平成30年産以降のもの

◇お問い合わせ◇ 地域総合サポートセンター まちづくりネットワーク推進課
曾田(そた)070-2154-7357 岸本070-2154-7358

通所リハビリテーションくまこの活動の紹介

通所リハビリテーションに来ている実習生の発案で6月15日、16日の2日間で「五家宝」作りを利用者様が体験しました。…五家宝を調べてみると、隋筆「奴胤」に

～安永6年に日光参詣の道中で食べた「五荷棒」と比べ、秩父の「五かぼう」は形が大きく、おこし米できている～



という記述があるように、江戸時代より北関東の各地で五家宝が作られており、製法も時代や地名によって様々な物があるとのこと。また、熊谷市では「五嘉棒」の名で文政年間に熊谷で売り出され、その後「五嘉宝」「五箇宝」と名前を変えて、「五穀は家の宝である」という祈りを込めて、現在の「五家宝」になったと紹介されていました。この調べた内容をご利用者様に紹介すると、200年前から食べられていたのを知り、利用者様も大変びっくりされていました。「おいしいから長く親しまれているんだね。」「長い歴史があってびっくりしたよ。」と感想が寄せられていました。食べても「出来立ては美味しい」と皆さま自身で作った五家宝に舌鼓を打たれていました。



(通所リハビリテーションくまこ：坂本 由美子)

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

「新しい生活様式」を健康に! ～在宅で安心した生活を続けるために～ (参考資料:環境省熱中症予防行動リーフレット)

熱中症予防のためのポイント

1、暑さを避けましょう

- ①エアコン等利用し、部屋の温度調節、換気扇や窓の開放 ②暑い日や時間帯は無理をしない ③涼しい服装、日傘や帽子 ④急に暑くなった日は要注意



2、適宜マスクをはずしましょう

- ①気温、湿度の高い中でのマスク着用は要注意 ②屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合はマスクをはずす ③マスク使用時、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分に適宜マスクをはずして休憩をとる

3、こまめに水分補給をしましょう

- ①のどが渇く前に水分補給! ②1日1.2リットルを目安に ③多く汗をかいた時には塩分も忘れずに



4、日頃から健康管理をしましょう

- ①日頃から体温測定、健康チェック ②体調が悪く感じた時は無理せずに自宅療養



5、暑さに備えた体作りをしましょう

- ①暑くなり始めの時期から適宜運動を ②水分補給を忘れずに、無理のない程度で

*知っておきたい熱中症に関する大切なこと

- A. 熱中症による死亡者の数は、真夏日(30度)から増加。35度を超える日は要注意。
- B. 熱中症による死亡者の約8割が高齢者。約半数が80歳以上ですが若い世代も要注意。
- C. 高齢者の熱中症は半数以上が自宅で発生。高齢者は自宅を涼しく、若い世代は屋外での作業中、運動中に注意が必要です。周囲の方からも積極的な声かけをお願いします!

●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・訪問リハビリこころいハ・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

