

## ネットワークニュース

新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、通常のお便りは発行を中止しました。

### 身体とこころの健康をまもるためのセルフケアのすすめ

外出自粛が求められ、家にいる時間が長くなると、体力の衰えを感じたり、さみしい気持ちになったり、将来を考えると不安になったり、子どもといることでストレスがたまったりと、様々な状況が生まれています。自分の身体を知って、自分自身をケアしませんか。

#### ①自分の身体を知っていますか

「けんこうと平和」臨時号より

◆自分自身で把握してみましょう。

「体温を測っていますか?」「体調はいつもとお変わりないですか?」  
「1日3食バランスよくとっていますか?」「よく眠れていますか?」



#### ②座っている時間が長くなっていませんか

◆適度に体を動かしましょう。

- ・ストレッチ体操やラジオ（テレビ）体操を1日2回やってみる。
- ・食事の前に「あいうべ」体操を試みる。
- ・社会的距離（4～5メートル）をとってウォーキングしてみる。



#### ③あふれる情報にストレスを感じていませんか

◆信頼のあるところ（厚生労働省・埼玉県ホームページなど）、信頼のおける人から情報を得ましょう。

・多すぎる情報や、不安をあおる報道によって、心配が大きくなります。一度、情報入手を止めることも大切です（例えばテレビを見ない、など）。

#### ④声を出したり、笑ったりしていますか

- ◆家族や友人と電話やビデオ通話でお話ししてみましょう。
- ◆鏡で自分と対面したり、くすっと笑ったりしてみましょう。  
笑った顔、怒った顔、悲しい顔・・・



“思い切りのいい表情”でやってみてください♪ きっと、思わず笑ってしまうはずです。

#### ⑤怒りっぽくなっていませんか

- ◆心の中で10まで数えたり、一度その場を離れたりすることも大切です。
- ◆自然に目を向けましょう。  
（空を見上げる・花をみる・小鳥の声に耳を澄ませる、など）
- ◆家族がストレスを抱えている時は、原因を考え話し合しましょう。



# ご支援・ご寄付ありがとうございます



コロナウィルスの感染予防のための組合員さんによる手作りマスクやその材料、アルコール消毒液、不織布マスクなどの温かいご支援・ご寄付を頂戴しました。診療現場などで活用させてもらっています。本当にありがとうございます。



## 地域の医療・介護といのちを守る為の増資協力をお願いします

診療所では、コロナの影響を受けた受診抑制で患者数が激減し、厚生労働省の通達に基づき、健康診断は6月から開始となりました。また、介護事業でもデイケアの利用抑制で減少しています。このような状況のため、患者・利用者数は減少し、経営的には非常に厳しい状況です。加えて、感染症防止対策のための衛生材料の不足に伴う高騰が、経営のひっ迫した状況に拍車をかけています。

組合員のみなさまへお願いです。私たちの貴重な財産である事業を支えるための増資を受け付けております。ご協力いただける方はご連絡お願いします。口座からの自動引き落としをご希望の方には用紙を郵送致します。

みなさまのご協力をよろしくお願いいたします。

### 無料法律相談 開催！

事前予約制  
前週の木曜日に  
予約を締め切ります

### 6月の無料相談会

日時:6月22日(月)14:00~16:00(予約制)

場所:おおみや診療所 外来またはお電話

担当弁護士:松苗 弘幸 弁護士

(埼玉中央法律事務所)

※時間はお一人30分程を予定しています。同一案件のご相談につきましては初回のみとし、以後は埼玉中央法律事務所へ直接、ご相談いただきますようお願い致します。

※新型コロナウイルス感染予防のため電話相談も可能です。(電話代は相談者のご負担)

☆お困り事がありましたら、お気軽にご連絡ください☆

担当:おおみや診療所 地域担当 牛久保

### 無料健康相談

日にち:6月18日(木)

時間:14:00~16:00

場所:おおみや診療所 外来

☆看護師が対応いたします。

☆お問い合わせは、おおみや診療所まで。

※当院は健康診断の結果などの健康管理に関する相談、保健・福祉サービスに関する相談及び夜間・休日の問い合わせへの対応を行っています。

担当:おおみや診療所 看護長 菅原

当日お配りする食品の寄付も承っています。

### ～食品・食材おすそわけ会のお知らせ～(フードパントリー)

◆日時:6月20日(土)12時~13時30分(無くなり次第終了、50世帯分を予定)

◆場所:おおみや診療所 2階(さいたま市西区指扇1100-2)

◆電話:048-624-2265 担当:牛久保(事前予約制)

※当日、直接いらしていただいても構いませんがなるべく事前予約にご協力お願いします。

### ～司法書士による新型コロナウイルスに関する生活困りごと無料電話相談のお知らせ～

◆期間:2020年5月18日(月)~7月31日(金)※7月24日(金・祝)も実施

◆対応日時:月・金:午後6時~8時、水:午後2時~5時

◆電話:048-872-8055 ※お一人20分程度

※お問い合わせ:埼玉司法書士会 事務局 電話048-863-7861

### ※医療・介護のご相談は・・・

・おおみや診療所 〒331-0047 さいたま市西区指扇1100-2

TEL:048-624-0238

・おおみやケアセンター 〒331-0047 さいたま市西区指扇1070

TEL:048-620-2236

・ケアセンターかもがわ 〒362-0076 上尾市弁財1-6-1第2ふじみハイツ1F

TEL:048-778-5030