無料法律相談会のお知らせ

事前予約必要
前週の木曜日に
予約を締め切ります

11月の無料相談会

日　時：11月22日(月) 14：00～16：00
場　所：おおみや診療所 外来
担当弁護士：松苗　弘幸　弁護士(埼玉中央法律事務所)

※お一人30分程度の予約。同一案件のご相談は初回のみとし、以後は埼玉中央法律事務所へ直接、ご相談頂きますようお願い致します。

☆☆どんなことでも構いません、お気軽にご相談下さい☆☆

担当：おおみや診療所　まちづくりコーディネーター 鈴木

無料健康相談 無料低額診療事業 なんでも相談

看護師による無料健康相談はいつでも受け付けております。「身体がつらいけどお金がなくて病院にいけない」そんな方がそばにいたら、ご紹介ください。おおみや診療所では無料低額診療相談もお受けします。他にも健康診断の結果や健康管理に関する相談、介護に関する相談もどうぞ。ケアマネジャーや介護士も対応します。ご希望の方は事前にお電話いただけると助かります。

担当：おおみや診療所 看護長 菅原

****

(11月) おおみや診療所 診療体制案内

曜　日	月	火	水	木	金	土
午前 (8:30～11:30)	山田	山田	山田	★岩男	山田	内科担当 (輪番)
	吉本		酒井	松本(光) (第2・4)	★藤澤	
午後 (14:30～16:00)			山田	本田	平田	
夜間 (17:00～19:30)		山田 (第2・3・4)			平田	
		近藤 (第1)				
胃カメラ (午前)			松本(裕)	本田	澤田	竹口 (第1・3)
訪問診療	山田・吉本	山田	酒井	★岩男	★藤澤	
栄養相談	杉江 (第1・3)					

★マークは女性の医師です

【診療日変更情報】

【休診情報】

- ●11月2日 近藤医師 代診あり
- ●11月5日 澤田医師 休診
- ●11月19日 平田医師 休診 (夜間のみ代診あり)
- ●11月30日 山田医師 代診あり

*医師体制の都合により休診の場合もありますのでご確認下さい。

禁煙外来
現在休止しています

外来受診のご案内

おおみや診療所を当日受診される患者様へ

当日に予約外で受診を希望される方は、事前に診療所へご連絡下さい。お電話にて当日のご来院時間の目安をお伝え致します。患者様の待ち時間短縮のため、ご理解・ご協力をお願い致します。(電話：048-624-0238)

個別送迎のご案内

ご自宅までお迎えに伺います。

①お体が不自由な方、ご高齢で一人で通院が困難な方。
②送迎範囲は、おおむね4キロ、20分の範囲です。
③お迎え時間 午前10時15分～11時15分
※詳しくは職員にお尋ねください。

お願い　新型コロナウイルス感染症等の感染予防のため、必ずご自宅で事前に検温を行い、ご来院下さい。また、体調が悪い場合や発熱等の風邪症状がある場合は、事前にご連絡下さい。

おおみや診療所・おおみやケアセンター 交通アクセス

●おおみや診療所・おおみやケアセンター 交通アクセス
JR大宮駅西口4番バス停より「西遊馬」行き、もしくは「川越グリーンパーク」行きに乗車し約 20 分、「新屋敷」バス停下車徒歩3分。

ケアセンター かもがわ 交通アクセス

●ケアセンターかもがわ 交通アクセス
JR上尾駅西口より「西上尾第一団地」行きもしくは「西上尾車庫」行きに乗車し約10分、「柏座下」バス停下車徒歩2分

おおみや・かもがわ ネットワークニュース

医療生協さいたま

11月号 第51号

2021年11月1日発行

おおみや診療所
〒331-0047 さいたま市西区指扇1100－2
TEL 048-624-0238
http://www.oomiya.info/
QRコード作成しました

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
http://www.oomiya.info/

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　048-778-5035
http://www.mcp-saitama-kaigo.jp

季節性インフルエンザワクチンについてのご案内

いつも当院をご利用頂き、ありがとうございます。
今年度は、製造工程での問題発生や薬品工場での被災、コロナの影響などにより、インフルエンザワクチンの製造が遅れており、昨年よりも納入量が減る見込みです。そこで、所内で検討させて頂いた結果、75才以上で定期的に通院されている方に接種させて頂く方針と致しました。昨年当院で接種して頂いた方でもお断りせざるを得ない状況で大変申し訳ありません。インフルエンザワクチンの接種をご希望される方は、他院での接種をご検討くださるようお願い致します。

<インフルエンザについて>

典型的な症状は、突然の高熱・頭痛・関節痛・筋肉痛などで、のどの痛み、咳、鼻水などもみられます。普通の風邪に比べて全身症状が強いのが特徴です。また気管支炎や肺炎などを合併し、重症化することが多いのも特徴です。インフルエンザの流行が始まると、短期間に小児から高齢者まで膨大な数の人を巻き込むという点でも普通の風邪とは異なります。さらにインフルエンザが流行すると、特に75　歳以上の高齢者や慢性疾患患者で死亡率が高くなります。

インフルエンザの予防の基本は、流行前に予防接種を受けることです。インフルエンザは空気中に拡散されたウイルスによって感染しますので、感染予防のために人混みは避けましょう。また常日ごろから十分な栄養や休養をとることも大切です。インフルエンザ感染の広がりには空気の乾燥が関連しています。室内では加湿器などを上手に使って適正な湿度（50～60%）を保ちましょう。外出時のマスクや帰宅時のうがい、手洗いは、引き続きコロナウイルス予防と併せておすすめします。

さいたま市ホームページより転用

組合員コーナーⅠ

生協強化月間ココロンつながるキャンペーンのご案内

9月24日から11月30日まで生協強化月間ココロンつながるキャンペーンを実施しています。仲間増やし、増資へのご協力をお願いします。

【キャンペーン期間】　2021年9月24日（金）～11月30日（火）
【キャンペーン対象】　①期間中に2口以上の「増資」をした方
②期間中に2口以上の出資で「加入」をした方
③期間中に年間3口以上の新規「口座引き落とし」契約をした方
（期間中の引き落とし契約でなくても可）
【キャンペーングッズ】　ココロンボールペン

期間中お一人様1点に限り、景品がなくなり次第終了とさせていただきます。
お問い合わせは事業所窓口までお願いします。

コロナに負けない！ 多世代応援！ 地域で支えあいフードパントリー

わいわいランチお休み中のため
【フードパントリー（食品・食材の無料配布会）】
を開催しています！

日　時：11/20(土)（毎月第3土曜日）
12：00～13：00
場　所：おおみや診療所

※感染対策のため、最小人数での来所にご協力お願いします。

フードパントリーとは、必要な方に食材を無料でお配りするための地域拠点です。可能な方は前日までにお電話いただければ、準備いたします。当日直接来ていただいてもかまいません。診療所職員もおりますので医療や介護の相談もお受けしています。

このフードパントリーは、低所得証明提示などの利用者制限をしていません。コロナ禍、一時的に収入が減ったなどの方もどうぞご利用ください。食材を取りにいらして、体調がすぐれず受診になる方もおられます。条件によっては「無料低額診療」を行っている診療所ならではの対応もできますので、安心して医療相談もしてください。大変な時はお互い様で、助け合える地域づくりを続けていきます。

★買い出しや当日袋詰め作業、受付補助を行うボランティアさんも募集しています
★地域の皆様、たくさんの食材・寄付金カンパありがとうございます。浦和民主診療所・生協歯科のフードドライブからもたくさんの食材が届いています。ご家庭で余っている食材の寄付やカンパもよろしくお願い致します。

担当：おおみや診療所　まちづくりコーディネーター

虹の箱から

今月の投書はありませんでした。

引き続き、ご意見・ご要望等ありましたらご記入下さい。

健診ボランティア募集!!

11/8(月)・22(月)予定　10：00～12：00（毎月第2・第4月曜日 ※祝日休）

※感染状況によっては中止になる場合がございます。
楽しくお話ししながら作業しています。検査容器準備や健診書類へのハンコ押しなどを行っています。この作業をしていただいて診療所職員はとても助かっています。

担当：おおみや診療所健診担当事務

グリーンボランティア募集!!

11/11(木)　9：00～11：00（毎月第2木曜日）

※感染状況によっては中止になる場合がございます。
診療所周辺の花壇などの水やり、お手入れを行っています。

おおみやケアセンター通信

人権について学んでいます

おおみやケアセンターでは、教育委員が中心となって「職員がより良いケアを行うため」民医連新聞から毎月発行されている「人権カフェ」を毎朝読み合わせしています。
子どもの人権、ジェンダーからの自由、障害者の人権、高齢者の人権について学びました。
訪問看護に伺っている利用者様の中にも貧困や虐待など様々な問題を抱えている方がおり、「人が人として幸せに生きる」ために私たちは何ができるのか悩みながら利用者様、ご家族とともにケアさせていただいています。忙しい業務の中でも少しの時間、立ち止まり人権について再度確認しながらより良いケアにつなげていきたいと思います。
「人権カフェ」について興味のある方は職員まで声をおかけください。

おおみや生協訪問看護ステーション　管理者　石井　美恵子

ケアセンターかもがわ通信

ケアマネジャーちょっとうれしかった話し

先日ある方がかもがわに相談に来られました。夫の介護が大変だ、私のアドバイスをなかなか聞いてくれない、というものでした。よくよく話をお聞きすると、すでに他の事業所でケアマネジャーがついている、とのこと。どうやらこの方のお友達がかもがわの利用者さんで、「かもがわに相談したらいいよ」と言ってくださったので、事務所に来たようでした。結局、ご相談の内容を整理してちょっとアドバイスをしたところ、とても喜んでくださいました。

このように、いろいろなご相談の方がいらっしゃいます。どうぞお気軽にご相談ください。

ケアマネジャー　山本　基子

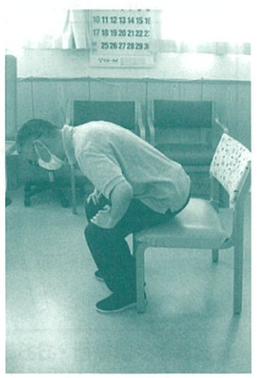
通所リハビリテーション通信

直通電話 048-625-1508

立ち上がりについて

みなさんはどのように立ち上がっているでしょうか。最近立ち上がりにくくなったなと感じる方もいらっしゃるかと思います。立ち上がりにくい原因として、体をまっすぐにしたまま立ち上がっていることが考えられます。体をまっすぐにしたままだと足の力をかなり使います。足の力が十分ないと立ち上がれないだけではなく、後方へ倒れて尻餅をついてしまうなどの危険があります。そこで、前かがみになり足の裏にしっかり体重をかけ、お尻を浮かせながら膝を伸ばして立ち上がります。そうすることで楽に安全に立ち上がることができます。是非試してみて下さい。

足の力が必要



楽に立てます