

生協10のケア ふだんの暮らし、そのままに

生協がたいせつにしている介護

- その1 尊厳を譲る
- その2 自立を支援
- その3 在宅を支援

⑦ 町内におでかけをする



慣れ親しんだ地域に出かけることは社会性や精神的な豊かさを保つためにも大切なこと。これまでの生活リズムを維持できるようにします。

⑧ 夢中になれることをする



自分らしく、好きなことに夢中になれる機会や、居場所づくりに取り組みます。

おおみや診療所の通所リハビリテーションでは定期的に外出訓練を行っています。外出訓練の内容ですが、買い物を多く行っています。みなさんが普段何気なく行っている買い物ですが実際は多くの工程があります。歩くことはもちろん、商品を探す、商品を比較する、予算内に納める、お金を払う、袋に入れるなどが挙げられます。買い物の効果として、歩く力の維持や物忘れの予防、自信を持つことで自分でも買い物に行きたいという意欲の向上も期待ができます。1度の経験ではなかなか効果が出ないと思いますが、繰り返し行うことで良い効果を出していけたらと思います、継続しています。引き続き通所リハビリテーションでは、在宅生活を少しでも長く続けられるように、運動だけではなくいろいろな面で援助していきたいと思います。 おおみや診療所 通所リハビリテーション 遠藤

さいたま市健診の締め切りは3月7日までです

おおみや診療所では2024年度のさいたま市特定健康診査・後期高齢者健康診査・がん検診の締め切りを3/7までとさせていただきます。従来、定期健診の主な目的は、病気の早期発見・早期治療でしたが、現在は、生活習慣病などの病気を未然に防ぐ予防的な役割も重要視されています。今は異常がなくても、将来どのような病気にかかる危険性があるかを予測し、原因となる食事や運動などの生活習慣を変えることによって、様々な病気を予防することができます。体調が悪くないからと何年も受けていないという方も、年に一度は受けていただくことをお勧めしています。まだ受けられていない方はお早めに予約をお願いします。

「予防接種・健康診断のご予約を検討されている方へ」

窓口・お電話でのご予約は、午前中は大変混み合うため、午後14:00以降が比較のお待たせせずご案内が可能です。

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、マスク着用の上ご来院ください。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。当日に予約外で受診を希望される方も事前にご連絡下さい。

おおみや診療所

〒331-0047 さいたま市西区指扇1100-2

☎048-624-0238

おおみや診療所のホームページはこちら
<https://www.oomiya.info/>



おおみやケアセンター ☎048-620-2236

〒331-0047 さいたま市西区指扇1070

<https://www.mcp-saitama-kaigo.com/office/omiya/index.php>

ケアセンターかもがわ ☎048-778-5030・5035

〒362-0076 上尾市弁財1-6-1 第2ふじみハイツ1F

<https://www.mcp-saitama-kaigo.com/office/kamogawa/>

おおみや診療所2月スケジュール

13日 9:00~11:00 グリーンボランティア

15日 12:00~13:00 フードパントリー (食品・食材の無料配布会)

10日 10:00~12:00 健診ボランティア

17日 14:00~16:00 無料法律相談会 (事前予約制)

ボランティア募集しています!

グリーンボランティア

診療所周りの花壇の手入れや水やり、草刈りなどを行っているグリーンボランティアを募集しています。毎月第2木曜日 9:00~11:00 活動しています。



お茶出しボランティア

通所リハビリテーションでは利用者さんにお茶を出していただくボランティアを募集しています。時間は、10:00~12:00 週1,2回 (月1回でも可です) ご協力をお願いしています。



フードパントリーボランティア

フードパントリーのボランティアを募集しています。特に前日の金曜日のボランティアさんが少ないため、ご協力いただくと助かります。

- 定例日時：第3土曜日
 - 10:00~11:30 当日の仕分け、袋詰め、荷物運びなど
 - 11:30~13:00 当日の荷物運び、食材渡し補助など
- フードパントリー前日の金曜日
 - 14:00~16:00 前日の仕分け、袋詰めなど
- 場 所：おおみや診療所



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。



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。

無料健康相談・無料低額診療相談などお気軽になんでもご相談ください。

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。「最近もの忘れが増えた」「血圧が高くて不安」などお気軽にご相談下さい。また「身体が辛いけどお金がなくて病院にいけない」そんな方は無料低額診療の相談もお受けします。他に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。まずはお電話でご相談下さい。午前の電話対応は難しいこともあるため、午後の方が比較的ゆっくりとお話できます。

担当：おおみや診療所 看護長 松田



【2月】おおみや診療所 診療体制案内

★マークは女性医師・栄養士です

曜日	月	火	水	木	金	土
午前(8:30~11:30)	山田 内科担当医 (輪番)	山田	西川 松林	山田 岡村	山田 柏寄★	内科担当医 (輪番)
午後(14:30~16:00)			西川	山田	平田	
夜間(17:00~19:30)		山田 (第2・3・4) 内科担当医 (第1)			平田	
胃カメラ(午前)			高橋(裕)★	大原	青木	担当医 (第1・3)
訪問診療	山田	担当医	松林	岡村		
栄養相談	杉江★ (第1・3)					

小児予防接種

- ジフテリア・破傷風(混合) 第2期 11歳~13歳未満
- 日本脳炎 第2期 9歳~20歳未満
- HPV(9価) 小6~高1 キャッチアップ世代

事前予約制 2日前までに電話にて予約をお願いします。

休診情報

- 2月25日 山田医師 (代診あり)
- 2月28日 平田医師 (夜間代診あり)

※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ください。

禁煙外来 実施しています。

交通アクセス

おおみや診療所・おおみやケアセンター

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

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