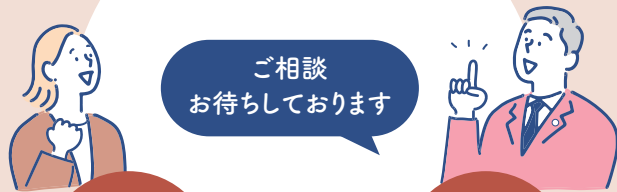


## 無料法律相談会のお知らせ

弁護士による法律相談会を無料で行っております。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います。ご相談は事前予約制です。



2月12日  
13:00～木

早稲田の杜法律事務所

3月12日  
13:00～木

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  
松本・山口 ☎048-577-7625

## 熊谷生協病院 フレイル健診

『フレイル健診』でご自身の状態を確認しましょう。健診専門医・専門スタッフが一人ひとり丁寧に対応いたします。

日時 毎週水曜 ※金曜は要相談

対象者 65歳以上の方

料金 フレイル健診：4,000円(税込)  
オプション骨密度：1,000円(税込)

健診内容

医師診察、問診、身長・体重・BMI、長谷川式認知機能テスト、筋力測定、歩行速度測定、指輪っかテスト、立ち上がりテスト

予約・お問合せ

熊谷生協病院・健診センター  
☎048-524-3841



2月

## 外来診療のご案内



総合案内 ☎048-524-3841

受付時間	月	火	水	木	金	土
内科 午前 (8:30～11:30) ※一部予約制	宮岡 松嶋 細谷	鷲塚 平澤 田中 玉地	鷲塚 遠井 遠藤	宮岡 鷲塚 宮之原	古市 田中 金子 大館 (隔週) 中山	大館 (隔週) 草野 (隔週) 玉地 (第1) 山田 (第2・3・4・5)
	午後 (14:00～16:00)	休診	休診	休診	西巻 中山	
専門外来 午前 ※予約制	山本 (漢方外来)			岡本 (糖尿病外来)	金子 (乳腺外科外来)	新井 (てんかん外来) (第4)
	午後 ※予約制	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 (8:30～11:30) ※土は8:30～11:00	小堀	新井	遠井	平澤	小堀	松本 (第1) 吉本 (第2・4) 新井 (第3)
	午後 (14:00～16:00)	休診	休診	平澤 ※第5は休診 アレルギー 外来 ※予約制	平澤	休診
胃カメラ 午前		○	○	○	○	
大腸カメラ 午後		○				
マヒ リハビリ 午前			○		○	

※小児科(午前)は混雑状況により受付を締め切る場合があります。  
※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。



熊谷生協病院

診察・訪問診療・入院・健診・デイケア  
☎048-524-3841



熊谷生協ケアセンター

ケアマネジャー・訪問看護・訪問介護・看護小規模多機能型居宅介護  
☎048-524-0030

在宅医療に関することは在宅医療支援センターまでお問い合わせください。

☎048-577-7625

通院が困難な方の定期診察時に、無料で個別送迎を行っております。通院にお困りの方は来院時に受付にてご相談ください。

●休診日／日曜日・祝祭日・  
土曜日午後

●休診のご案内

2/6(金) 田中医師 休診  
2/10(火) 田中医師 休診  
2/20(金) 中山医師 休診  
2/26(木) 宮岡医師 休診

健診センターのご案内

月	火	水	木	金	土
外来 担当医	健診専門医 大川	健診専門医 大川	外来 担当医	健診専門医 大川	外来 担当医

ほほえみ

2026年2月号(No.394)

デザイン：株式会社コア

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

2026  
2  
No.394



熊谷生協病院  
熊谷生協ケアセンターからの笑顔になるおたより

with smile



# ほほえみ

多世代ふれあい食堂

## HAPPYくまここのご紹介



熊谷生協ケアセンター くまここ広場にて、  
定期的に「多世代ふれあい食堂 HAPPYくまここ」を開催しています。

HAPPY くまここのお弁当は、  
発酵玄米、採れたてお野菜、季節の食材、  
ボランティアさんたちの愛で作られています！  
10代から、老若男女問わず様々な方が関わっています。  
地域の皆様のご参加をお待ちしています。



お問合せ

まちづくりコーディネーター 木村  
☎070-2154-7358

HAPPYくまこの開催情報は「熊谷生協病院  
小児科公式LINE」にて発信していますので、  
ぜひ登録ください。



医療生協さいたま生活協同組合



# 通所リハビリテーション（デイケア）くまここ 短時間リハビリのご紹介



短時間リハビリは介護保険サービスの一つで、  
2時間程度で行う通所リハビリテーションです。  
熊谷生協病院内のリハビリ室にて実施しています。  
ご興味のある方はお気軽に見学にいらしてください。  
お待ちしております。



運動のリハビリテーション以外にも、様々な取り組みを行っています。



## 脳トレ

- クロスワードや間違い探し
- コグニサイズ運動
- スタッフ出題のクイズ利用者様出題のクイズもあり、楽しく取り組まれています。



## ゆずの収穫

- ベランダで育てているゆずの木。冬至が近づく利用者様と共に収穫を行い、1日デイケアでのゆず風呂に提供しています。利用者様もゆず風呂にするのを楽しみにゆずを持ち帰られました。



## 手作業

- 箱作り
- ブロック折り紙（手作りの箱は1日デイケアなどに寄付し活用させていただいています。ブロック折り紙は皆様が3ヶ月かけて作り上げました！利用者様から「私の生きがいだわ」とのお声もいただいています。）



## 短時間リハビリの利用者様

電車とバスを利用して目的地まで行くことができるようになり、目標を達成したためご卒業に繋がりました。  
ご卒業おめでとうございます！！

## お問合せ

通所リハビリテーション（デイケア）くまここ  
☎048-524-8423 FAX 048-577-7388（受付時間 8:30～17:00）



## 熊谷駅前宣伝行動

職員、組合員理事、組合員支部長など合わせて9名で11筆の署名を集めました。宣伝を聞きながらスマホを見つめていた高校生が「みなさんのことをスマホで調べていました。賛同するので署名したいです」と言って署名してくださいました。

# 「地域の医療崩壊を 食い止める」ために

去る12月12日（金）に「地域の医療崩壊を食い止める」ための署名活動ならびに訪問行動を行いました。

## 病院・クリニック訪問

総看護長と事務長で熊谷市内の3病院と2クリニックへ署名用紙を持って訪問しました。「この署名で地域の医療と介護を守るよう国に訴えます」と趣旨を説明すると「どこも経営厳しいですね」「お預かりします」と言って快く署名用紙を受けとってくださいました。



事務局  
紀田嘉彦

# 『大葉と豚肉のチヂミ』

フレイル予防レシピ！

## 【材料】※2人分

・大葉	6枚
・豚肉	120g
・玉ねぎ	1/2個
・小麦粉	70g
・片栗粉	30g
・水	120g
・油	大さじ1
・ポン酢	大さじ1
・ごま油	小さじ1

## 作り方

- ① 大葉と玉葱をスライスして、豚肉を食べやすい大きさに切る。
- ② 小麦粉・片栗粉・水をボールに入れて溶きほぐす。
- ③ ①と②を合わせて軽く混ぜ、フライパンに油を入れて薄めに生地を延ばし、火が入るまで中火で焼く。
- ④ ポン酢とごま油を混ぜたタレを付けてお召し上がり下さい。



冬本番が終わりを告げようとしています。日中の暖かめな時間に軽い運動をして、このチヂミを食べてフレイルを予防しましょう！

食養科 新井健之