

## 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っております。ご相談は事前予約制です。



※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)

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	鶯塚 平澤 田中 玉地	鶯塚 遠井 遠藤	宮岡 鶯塚 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	鶯塚 (頭痛・めまい 外来)		鶯塚 (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		○				
尿検査	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  
ケアマネージャー・訪問看護・訪問介護・看護小規模多機能型居宅介護  
☎048-524-0030

## 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



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、ぜひご登録ください。



# 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。

お待ちしています。

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。冬至が近づくと利用者様と共に収穫を行い、1日ディ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日ディケアなどに寄付し活用させていただいている。ブロック折り紙は皆様で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(ディケア)くまこ  
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よね」「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』

### 【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 |

フレイル予防レシピ



### 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!