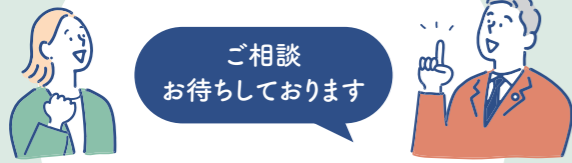


## 無料法律相談会のお知らせ

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。お電話にてご予約ください。



2024年  
12月7日  
13:00~(木)

2024年  
1月11日  
13:00~(木)

深谷駅前法律事務所

けやき総合法律事務所

※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・佐藤 ☎048-577-7625

## 3階病棟だより

9月に外気浴のため散歩を行いました。秋らしい変化を感じながら外の空気を堪能していただきました。普段からお喋りする方はいつも以上に饒舌になり、口数の少ない方も表情が明るく、嬉しそうなお様子が見られました。隣のデイケアでは太鼓の演奏会が行われており、数名の患者様が生の太鼓の迫力を楽しめました。散歩の他にも生活リハビリなどを積極的に取り入れ、患者様のADL向上につなげています。今後も患者様に楽しんでいただける活動を継続していきたいと思っております。



12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 ※一部予約制	午前 (8:30~11:30)	宮岡 遠藤	鷲塚 平澤 田中(豊)	鷲塚 遠井 平澤	宮岡 鷲塚 岡本 担当医	古市 田中(豊) 金子 大館(隔週) 吉本(隔週)	大館(隔週) 草野(隔週) 田中(建) 新井(てんかん外来)(第4)
	午後 (14:00~16:00)	休診	休診	休診	担当医	休診	
専門外来 ※予約制	午前 (9:00~12:00)	山本 (漢方外来)					
	午後 (14:00~16:00)	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 (8:30~11:00)	小堀	新井	遠井	平澤	小堀(隔週) 吉本(隔週)	松本(第1・3) 吉本(第2・4)
	午後 ※予約制	休診	休診	休診	休診	休診	1歳6ヶ月 健診 3歳児健診
胃カメラ	午前		○	○	○	○	
マンモグラフィー	午前	○	○	○		○	

※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。

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

●年末年始 診療のお知らせ  
年末:12月29日(金)午前で終了  
年始:1月4日(木)より開始

ほほえみ

2023年12月号(No.369)  
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

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

2023  
12  
No.369

ほほえみ with smile



## 市民公開講座を開催しました!



9月30日と10月13日に市民公開講座を開催し、現地参加とオンライン参加を併せて延べ28名の参加となりました。

第1回は「健康寿命をのばそう!」というテーマで大川先生による講演を行いました。

超高齢化社会を迎えた日本において、限りある人生を豊かに健康に過ごすためには予防と検診が不可欠であり、講演では日本の高齢化の現状と将来像、生活習慣病予防とがん検診について、先生の経験談も含めながら大変分かりやすくお話がありました。参加された方からは「予防医療の大切さを知りました」「より良く人生を過ごすためにも、生活習慣を意識していこうと思いました」「がん検診により、早期発見・治療に結びつけることの大切さを知りました」などの感想をいただき好評でした。

第2回は「乳がん検診を受けましょう!」というテーマで金子先生による講演を行いました。乳がんは女性における臓器別罹患数のトップであり、9人に1人が乳がん罹患しています。また、社会的にも家庭においても重要な役割を担っている壮年期層では、死亡原因のトップとなっている病気であり、乳がんの早期発見・早期治療に結びつけるためには適切な検診を受けることが重要となります。講演では、日本における乳がんについての基礎や検診受診率の現状、マンモグラフィ検診の特徴や自己検診の大切さなどについてお話がありました。参加された方からは、「家族や親戚で乳がんになった方がおらず、他人事でした。リスクの下げ方、検診の受診方法など講義を通して知ることができて良かったです」「大変分かりやすく勉強になりました。新しい情報も知りたいので時々はこのような講座をしていただけたらと思います」などの感想が寄せられました。

今後も熊谷生協病院では、地域の皆様の健康の支えとなれるよう様々な企画を考えてゆきますのでどうぞよろしくお願いいたします。



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・小規模多機能居宅介護  
☎048-524-0030

医療生協さいたま生活協同組合

# 看取りセミナー実施

療養病棟の看護師が、2階に入院中の患者さんのご家族向けに看取りについてのセミナーを行いました。

良い死とは?良い看取りとは?家族にできることは?亡くなる時はどうなるのか、などをお伝えさせていただきました。

参加者の声

死や準備についてよく理解できました  
気持ちが楽になりました

来なかった兄弟にも今日の内容を伝え、今後に繋がりたいと思いました

重い気持ちで参加しましたが、参加してよかったです

避けられない最期をできるだけ穏やかに迎えられるように、ご家族と一緒に考えていきたいと思っています。

次回開催は  
**2024年2月10日**です  
参加希望の方は、外来受付でお申し込みください

いざという時のために  
いま知っておきたいこと

当院の看護師が  
わかりやすく解説します!

## イチから分かる! 看取りセミナー

参加 9.9 ± 13:00~14:30  
無料 対面 & オンライン開催

こんな悩みを持つ人におすすめ

- 亡くなる時はどうなるの?
- 最期は立ち会える?
- どんな準備が必要?

講師プロフィール  
2階療養病棟看護師 看護歴20年目  
1000人以上の患者さんに関わり、様々な看取りを経験した中で学んだことをお伝えします。

ご古賀  
お問い合わせ Mail: zap11614@gmail.com  
WEB予約 <https://forms.gle/YNR1M3nEF9t1raaz9>

04 息を引きとったあとの流れ

- 医師による最終の確認
- 葬儀・清葬
- 葬儀社に連絡
- 荷物をもとめる
- 退院

浴衣を着せる場合

亡くなった後は、時間とお身体が変化していきます。息を引き取ったあとは1〜3時間の間にケア(清葬)をさせていただきますので、家族がなかなか帰られない場合は先にケアをさせていただくこととなります。その場合も事前に相談させていただきます。また、変化を察するためにお身体を冷やさせていただきますこともあります。



## そうだ!医療生協にいこう

### さつま芋ほり交流会と健康ウォーク開催

「そうだ!医療生協にいこう」をテーマに組合員支部が熊谷市内で催し物を開催しました。今回は大里支部が秋に行ったさつま芋ほり交流と健康ウォークをご紹介します。

秋晴れの中、交流会場に元気な声が聞こえてきました。赤ちゃんと一緒に参加したお母さん、熊谷市郊外から参加した親子さん、お友だちに誘われて参加したママさんからベテラン組合員さん、そして職員と30名を超える参加でした。みんなでつるを引っ張り、声を掛け合いながらさつま芋ほりに夢中になりました。

採れたてのさつま芋で蒸しパンと大学芋をつくり、参加者全員で分け合いました。「大家族で楽しい」「医療生協が好きになりました」「芋ほりは50年ぶり」と参加者の感想があふれました。

みなさん出かけたいときには「そうだ!医療生協にいこう」。いかがでしょうか?

熊谷生協ケアセンターだより

## 小多機くまここ、通所リハくまここ 合同避難訓練



消防署の方にご協力いただき、避難訓練や消火器訓練を行いました。当日は自治会長さんや民生委員さん、地域包括さんにも見学してもらい、ご意見をいただくことができました。ご参加ありがとうございました。

デイケア利用者さん20名と小多機利用者さん10名、無事避難することができました。

ケアセンター職員(ケアマネ、訪問介護、訪問看護、事務)がどのような動きをしたら良いのか、建物内3か所にいる職員みんなの協力で利用者さんも安全に避難することができます。今回の課題を避難マニュアルに更新させ、次回に活かしていきたいと思います。



Let's cooking! 季節のおすすめレシピ

### 鶏肉とれんこんのミルクカレー

材料(1人分)

鶏モモ肉	60g	ケチャップ	5g
れんこん	35g	カレールー	20g
エリンギ	15g	水	100cc
玉ねぎ	10g	牛乳	100cc
油	5g		

- 作り方**
- れんこんを半月切りにして、耐熱容器に入れてレンジ500wで2分半加熱し柔らかくする。
  - 鍋に油を入れて鶏モモ肉・エリンギ・玉ねぎを入れて炒める。加熱したれんこんを入れる。
  - しんなりしてきたら、ケチャップと水を加えて一煮立ちしてカレールーと牛乳を加えて加熱しトロミがついたら完成。

POINT

冬本番を迎えようとしていますが、体調はいかがでしょう?  
根菜には身体を温める効果があります。身体を温めることで細菌やウイルスへの耐性が向上します。  
手洗い・うがい・消毒を欠かさずに今年の冬も乗りきりましょう!

担当: 栄養士 新井 健之