

## 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。



12月12日  
13:00~木

深谷駅前法律事務所

1月9日  
13:00~木

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

## フレイル健診のお知らせ

熊谷生協病院でフレイル健診がはじまります！  
フレイル予防のため、健診を受けましょう。  
健診専門医・専門スタッフが  
丁寧に対応いたします。



毎週水曜日 11:00~(予定)

予約 ☎048-524-3841(代表)

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       | 午前<br>(8:30~11:30)<br>(※一部予約制) | 宮岡<br>遠藤             | 鷲塚<br>平澤<br>田中 | 鷲塚<br>遠井<br>平澤           | 宮岡<br>鷲塚<br>岡本<br>吉本 | 古市<br>田中<br>金子<br>大館<br>(隔週)<br>吉本<br>(隔週)<br>吉本<br>(隔週) | 大館<br>(隔週)<br>草野<br>(隔週)<br>吉本<br>(隔週)<br>山田<br>(第2・3・4・5) |
|          | 午後<br>(14:00~16:00)            | 休診                   | 休診             | 休診                       | 休診                   | 吉本                                                       |                                                            |
| 専門外来     | 午前<br>(※予約制)                   | 山本<br>(漢方外来)         |                |                          |                      |                                                          | 新井<br>(てんかん外来)<br>(第4)                                     |
|          | 午後<br>(※予約制)                   | 鷲塚<br>(頭痛・めまい<br>外来) |                | 鷲塚<br>(もの忘れ・<br>小刻み歩行外来) | 岡本<br>(糖尿病外来)        |                                                          |                                                            |
| 小児科      | 午前<br>(8:30~11:00)             | 小堀                   | 新井             | 遠井                       | 平澤                   | 小堀<br>(隔週)<br>吉本<br>(隔週)                                 | 松本<br>(第1・3)<br>吉本<br>(第2・4)                               |
|          | 午後<br>※予約制                     | 休診                   | 休診             | 平澤(第1・3)                 | 休診                   | 休診                                                       | 休診                                                         |
| 胃カメラ     | 午前                             |                      | ○              | ○                        | ○                    | (第1・3・5)                                                 |                                                            |
| マンモグラフィー | 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

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

12/2(月) 鷲塚医師 休診  
12/3(火) 鷲塚医師 休診  
12/14(土) 草野医師 休診

●年末年始 診療のご案内

年末 12月28日(土)で終了  
年始 1月4日(土)より開始

ほほえみ

2024年12月号(No.381)

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

with smile



2024  
12  
No.381



# ほほえみ

## ココロン万博2024 開催しました!



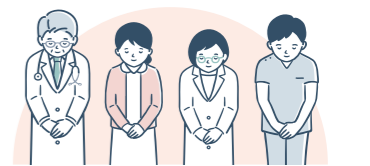
10月20日(日)「ココロン万博2024」を  
熊谷生協病院附属 介護複合施設くまこで開催しました。

こどもたちを対象に体験や工作、ステージイ  
ベントを行いました。昨年開催した「70周年記念  
フェスタ」の時にも好評だったなりきりドクター  
ナース(医師・看護師体験)は今回も大人気で  
した。



ステージ企画ではイベント毎に参加して  
いただいているチアダンスチーム  
Rapora様からはじまり、熊谷東中学校合  
唱部様、近隣の教育機関や病院にお勤  
めの有志の方々などにご出演いただき、  
素敵なパフォーマンスを披露していただ  
きました。

「ココロン万博2024」は熊谷生協病院・熊谷生協ケアセンターがいままで大切に  
してきた地域とのつながりが体現したイベントになりました。これからも地域の皆さまとの  
つながりを大切にしていきたいと思っております。お越しいただいた皆さま、出演して  
いただいた皆さま、本当にありがとうございました。



医療生協さいたま生活協同組合



# ニャオざねまつりに初参加!



10月26日(土)熊谷市コミュニティひろばで行われた「ニャオざねまつり」に医療生協さいたまがはじめて参加しました。



なりきりドクター・ナース



握力選手権



乳がんボディチェック体験

出展参加にあたって、医療生協の医療、介護、暮らしについて皆さまに感じてもらいたいと、なりきりドクター・ナース、握力選手権、乳がんボディチェック体験、すこしお検定クイズを行いました。また、健康づくり体験の一環として、ボランティアさんのご協力でポッチャ体験会も行いました。



すこしお検定クイズ



ポッチャ体験会



出展の様子

お子さまを連れてご家族からご高齢の方まで、多くの方が出展ブースにお越しくださいました。すべての体験で好評をいただきました。



また、熊谷生協病院アカベラ部がステージ出演。院長を筆頭に職員構成からなる部員が3曲披露しました。

皆さまと共に医療生協がまちに溶け込んでいることを感じた時間となりました。

good time!!



## 2024年度 市民公開講座を開催しました!

9月27日(金)と10月12日(土)に市民公開講座を開催し、延べ18名の方にご参加いただきました。

### 第1回

#### 「フレイル健診を受けましょう!」

健診専門医 大川医師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健診が不可欠であり、講演では日本の高齢化の現状と将来像、フレイル予防について、大変わかりやすいお話がありました。参加された方からは「先生を見習って健康寿命が延ばせるように頑張ります」との声やご自身が受けている健診結果についての質問などがありました。



### 第2回

#### 「乳がん検診を受けましょう!」

乳腺外来専門医 金子医師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プレスト・アウェアネスの大切さなどについてお話がありました。参加された看護学生さんは実際に触診モデルやマンモグラフィ装置に触れて興味津々でした。

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いきます。

## フレイル予防レシピ 『松風焼き～大葉風味～』

### 【材料】※2人分

- ・鶏ひき肉 ..... 130g
- ・味噌 ..... 4g
- ・みりん ..... 2g
- ・長ねぎ ..... 10g
- ・しいたけ ..... 1/2個
- ・大葉 ..... 2枚
- ・パン粉 ..... 5g
- ・すりごま ..... 6g
- ・あおさのり ..... 適量



### ◎作り方

- ① 長ねぎ・しいたけ・大葉をみじん切りにする。
- ② ボールにすりごまとあおさのり以外の全ての材料を入れて混ぜる。
- ③ オーブントースターの敷板の上にアルミホイルを敷いて②を四角に成形する。
- ④ すりごまを振りかけてトースターで焼く。  
※焦げそうなら上にアルミホイルを被せる。
- ⑤ 仕上げにあおさのりを色よくふりかける。



年の瀬も近づいてきましたね。寒さで動くのが大変な季節ではありますが、フレイル予防には運動がとても大切です。今回のレシピはフレイル予防にも年始のおせちにも使えるレシピにしました。お好みで柚子を乗せても良いですね。是非作ってみてください。 食養科 新井