

3月 診療体制

予約に関するお問い合わせは 8:30~19:30 となります。

※予約診療となります。新患・急患の方もまずはお電話ください。〈外来〉832-6172 〈健診〉832-6182

		月	火	水	木	金	土	
外来	午前 受付 8:15~12:30 診療開始 8:40~	1診	肥田	肥田	肥田	吉野	肥田	〈第1〉肥田西巻 〈第2〉玉置 〈第3〉肥田西巻 〈第4〉玉置 〈第5〉玉置 受付 8:15~11:30 診療開始 8:40~
		2診	★野牛	岩本	下川	井上	★坂下	
		3診	滝沢	★松岡	佐藤	滝沢	岩田	
	胃カメラ	大石	★小野(未)	大石	小野(干) 〈第2・4〉	★小野(未)		
	食事・運動指導	木村	木村	本田	木村(第1・3) 本田(第2・4)	本田		
	午後 専門外来	内科予約	肥田	肥田	下川			休診
糖尿病			平山		保川	★坂下		
もの忘れ				佐藤(第1・3)	佐藤(第2・4)			
夜間 受付 17:00~19:30 診療開始 18:00~	担当医	大久保	担当医	門傳 保川 〈第2・4〉				
往診	午前		佐藤				休診	
	午後	★野牛 佐藤	岩本	肥田 須藤	吉野 井上	岩田 ★松岡		
健診	午前 健診診察	佐藤	★大谷	須藤	佐藤	★松岡	担当医	
	午後 健診結果返し	須藤	佐藤	佐藤 〈第2〉	佐藤 〈第3〉		休診	

※時間外で急用の方は、診療所代表電話でご案内する番号にご連絡ください。★印は女性医師です。

…… 広がる安心・健康づくりのセンター ……



2025年
3
月号

医療生協さいたま
浦和民主診療所
〒330-0074 さいたま市浦和区北浦和5-10-7
TEL.048-832-6172
FAX.048-832-8984
ホームページ <http://www.urasin.org/>
E-mail urawaminnsinn@mcp-saitama.or.jp

浦和民主診療所&ケアステーションうらしん 60周年記念式典を開催いたしました。

2月12日(水) RaiBoC Hall(市民会館おおみや)

参加者は職員を含め260名、会場は空席が見当たらないほど埋め尽くされ、県外からも多数ご参加いただきました。杖歩行や歩行器の参加者や懐かしい元職員の姿に、60年の浦診の歴史にどれほどの思いが込められているのかを実感いたしました。参加できなかった組合員さんや元職員の方々からも、心のこもったお祝いのメッセージをたくさん寄せて頂きました。その数160名以上です。

式典は「アンサンブルレーヴ」さんのフルート演奏から始まり、小丸理事の凛とした挨拶、雪田理事長、増田協同病院長、小野先生のご挨拶で当時の思い出がありありとよみがえり、会場は懐かしさと温かい空気に包まれました。肥田先生の記念講演では埼玉県都浦和に診療所を作る地域住民の運動によって浦和民主診療所が建設され、2回の新築移転を経て現在の診療所ができたこと。センター病院である埼玉協同病院の建設へとつながっている歴史を振り返りました。語りつくせない肥田先生の話は時間の関係で短縮して頂きましたが、先生の「つなぐ想い」は確実に参加者に届きました。職員と組合員からの未来へのメッセージに続き、埼玉合唱団と参加者全員の「青い空は」「大きなうた」の合唱では、会場全体に平和を強く願う参加者の一体感が生まれ心が揺さぶられました。吉野所長の閉会のあいさつでは、今後の医療生協の発展と地域への貢献を約束し、参加した組合員、職員にとって医療生協の活動に確信と誇りを持つ式典となりました。この大きな節目を機に新たな一歩を踏み出せますよう、今後ともよろしくお願い申し上げます。

(事務長：山口 晶乃)



「うらしんばんバス」時刻表

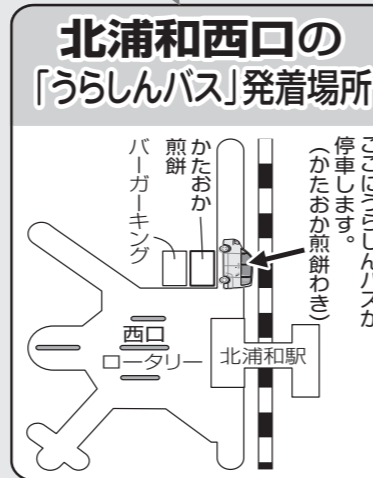


診療所のバスに手を挙げてお知らせください。



診療所行きのときは			お帰りのときは 診療所発
ケアステーション うらしん発	北浦和 西口発	診療所着	
8:15	8:25	8:30	8:30
8:45	8:55	9:00	9:00
9:15	9:25	9:30	9:45
10:00	10:10	10:15	10:15
10:30	10:40	10:45	10:45
11:00	11:10	11:15	11:30
11:45	11:55	12:00	12:00
12:15	12:25	12:30	12:30
12:45	12:55	13:00	13:20

※土曜日の運行はありません。



埼玉協同病院～浦和民主診療所連絡バス運行のお知らせ

※浦和民主診療所から発車する9:05便は生協歯科に停車しません。協同病院から発車する便は、生協歯科を経由しませんのでご注意ください。
発車時間は右記の通りです。(3丁目の旧診療所には停まりません。)

	診療所発	生協歯科発
朝	9:05	
昼	12:35	13:05
夕	15:45	16:15

※平日のみ、土曜日は運行しません。

埼玉協同病院



浦和民主診療所
ホームページ

お知らせ



《健康相談・生活相談 同時開催》
フードパントリーを開催します。
3月29日(土) 12:00~13:00

お申込制

場所 浦和民主診療所 3階

お申込 食品をご希望の方は、3月25日(火)までにご連絡ください。
受付時間▶月~金 9:00~16:00

●当日は *可能な限りエコバッグをご持参ください。
*混雑緩和のため少人数でご越しください。



フードパントリーとは、使い切れない未使用食品を持ち寄り、食を必要としている方々に無料でお配りするための地域拠点です。

【お申込・お問合せ】浦和民主診療所 ☎048(832)6156 (担当:まちづくりコーディネーター)

「しゃべる」「たべる」を長く楽しむために



咬みにくさ、食べこぼし、むせ、滑舌の低下など、感じることはありませんか。この症状は「オーラルフレイル」といい、口の機能の衰えが現れた状態です。早くから適切な対策を行うことにより、機能低下を緩やかにし、さらには改善する可能性があります。人生100年時代。長く食事や会話を楽しむ生活をするためにお口の体操をご紹介します。
(保健師：高橋 美和子)

<その3> 飲み込むパワー(嚥下機能)をつける体操

飲み込みに関連する筋力をアップすることで、食事中の「むせ」などの症状改善につながります。

開口訓練



10秒

10秒

1日10秒間×2セット(朝・夕)行ってください

- ① ゆっくり大きく口を開け10秒間保持する。
 - ② しっかり口を閉じて10秒間休憩する。
- ※お口を開くときには、無理せずに痛みが出ない程度にしてください。

おでこ体操



- ① 指先を上に向け、手のひらでおでこを押し合うようにする。
 - ② おへそをのぞきこみながら、5つ数える。
- ※首に痛みのある方や高血圧の方は避けましょう。

ベロ出しごっくん体操



ベロをあまり出すぎないのがコツ!

ゴックン!

ベロを少し出したまま、口を閉じてつばを飲み込む。

<出典：日本歯科医師会リーフレット「オーラルフレイル」を一部改変>

ごっくん体操

チェック! 飲み込んで確認

喉ぼとけに手を当て、ゴクンと飲み込む。
喉ぼとけが上がることを確認する。
※体操の前に位置をチェックしましょう。



① 喉ぼとけを上げる

のどに手を当てたまま、顎を少し引く。ゴクンと飲んで、喉ぼとけを上げる。



② 上げたまま5秒保つ

喉ぼとけを上げたまま、5秒保つ。
※5秒が難しければ、できる長さで無理せず行いましょう。



③ 息をしっかりと吐き出す

息を一気に吐き出す。
※お腹からしっかりと吐き切りましょう。



浦和民主診療所&ケアステーションうらしん60周年記念
～浦診生誕60祭 つなぐ想い、未来へ～



リレーメッセージ『私と浦診』 肥田 泰 (浦和民主診療所 医師)



浦和民主診療所が誕生した1964年は、東京オリンピックの年であると同時に、私が東大医学部に入学した年でもあります。私と浦診とは切っても切れない縁があると思っています。

浦診は設立前から医療生協活動に地域をあげて取り組み、班会を旺盛に各地で開催しました。労働組合内にも班を作り、労働者の健康づくりにも大いに取り組み、健診を重視しました。労働争議を積極的に支援し、首切りにあった労働者の健康保険証を引き続き使えるようにすることなどもやりました。往診も積極的に行い、上尾や草加にも出かけていきました。元町の診療所の脇はどぶ川で、大雨で床下浸水した近所にDDTをくばり、病気の予防にも取り組みました。そんな浦診を見ながら私は学生時代を過ごしました。学生時代はどっぷりと学生運動にはまりこみ8年間を費やしました。

卒業後は埼玉に民医連の病院がないため山梨で研修を開始しました。ようやく埼玉にも民医連・医療生協の病院が出来ることになり、1976年10月に埼玉に帰りました。浦診、さいわい診療所、川口診療所、生協診療所(埼玉協同病院の前身)の診療を担いながら病院建設に参加しました。

1978年に開設された埼玉協同病院で外科医として6年8ヶ月仕事をした頃、所沢に西協同病院が立ち上がりました。西協同病院の院長予定の医師が両親の面倒をみるため故郷に帰ることになり、院長派遣要請が埼玉協同病院に出されましたが、内科ではとても出せる状況にありませんでした。青年医師の反対がありましたが、私が院長としていくことを決意しました。所沢で医師人生を全うするつもりでしたが、埼玉協同病院2代目院長の高橋昭雄先生が定年退職となり、後継院長の要請があり私が3代目院長になりました。全日本民医連の会長も勤め、定年退職後、2004年に浦診の常勤嘱託医師として勤務開始し、2010年から所長として勤務しました。昨年所長は交代しましたが、医師不足の状態は変わらず、勤務状態はあまり変わっていません。これからも民医連、医療生協の医師として頑張るつもりです。

リレーメッセージ『私と浦診』は今号で終了します。昨年の7月号から8人の皆さんに原稿をお寄せいただきました。浦診とともに歩んだ様々な歴史とその思いに、毎号胸が熱くなりました。皆様ありがとうございました。(教育広報委員会)



お詫びと訂正

2月号「私と浦診」に原稿をお寄せいただいた方の支部名、お名前の漢字が間違っていました。大変失礼いたしました。下記のように訂正し、深くお詫び申し上げます。

- <誤>× さいたま地区Aブロック浦和西南支部 林 雅美
- <正>○ さいたま地区Aブロック浦和西支部 林 政美