



医療生協さいたま 浦和民主診療所だより

なつづばき

広がる安心・健康づくりのセンター

2025 12



医療生協さいたまは
2025国際協同組合年に
賛同しています

冬こそ体を動かしましょう!

冬は寒さで体がこわばり、意欲も動作も緩慢になります。その結果、フレイル（虚弱）に傾いてしまいます。自分で歩くための体づくりを体調に合わせて行いましょう。

高齢者は1日6000歩以上、もしくは家事や仕事、趣味などの身体活動を1日40分以上行なうことが勧められています。また長時間の座りっぱなしを避けるため、30分ごとに身体を動かすことが必要です。家にこもりがちな生活をしている人は、今より10分でも多く身体を動かすことを心がけてください。外出するほうが効果的に身体を動かせますが、室内での足踏みも運動になります。その場で足踏みするだけでなく、手を振りながら、何かに手を添えて身体を支えながら、椅子に座りながら等、様々なやり方があります。ご自分に合ったスタイルで継続することが大切です。持病で運動制限がある場合や足腰の痛みを伴う場合は、無理をせずかかりつけ医か専門医にご相談ください。



当院に通院中のKさんは心疾患を抱えている80歳代の高齢者です。寒い日も、週に半分以上仕事で片道1時間の距離を歩いて往復し、歩数にすると約1.5万歩になるそうです。Kさんの口調はハッキリとしており、会話のテンポもよく、歩く姿はハツラツとしています。ウォーキングは生活の一部に溶け込んでいました。まさに継続は力なりですね。

（保健師：高橋 美和子）参考文献：健康作りのための身体活動・運動ガイド2023（厚労省HP）

お知らせ

●インフルエンザワクチン、コロナワクチン 予防接種を行っています。

※ご予約は、LINE・窓口・お電話で承っております。



●医療介護懇談会を開催します。12月19日(金)14時～16時 参加費：無料

テーマ：よりよい人生の終（しま）いかた

緩和ケア認定看護師のお話を聞き、もしさなカードを通して「自分らしい生き方、終（しま）い方」を考えてみませんか？

■ 講師：ケアステーションうらしん 緩和ケア認定看護師 武石さん

■ 場所：浦和民主診療所 4階ホール 【お申込・お問合せ】：048-832-6156 （担当：藤澤、水野）

●12月1日から「年末増資」が始まります。

みなさんの出資金が誰かの笑顔と健康につながります。増資にご協力お願いします。



●フードパントリーを開催します。 お申込制 日時：12月27日(土)12:00～13:00

《健康相談・生活相談 同時開催》

■ 場 所：浦和民主診療所 3階

■ お申込：食品をご希望の方は、12月22日（月）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クをご持参ください。

*混雑緩和のため少人数でお越しください。

【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



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。



年末年始休診のお知らせ

12月29日午後～1月4日まで休診となります。
1月5日から通常通りの診察となります。





「地域の医療・介護を守れ!」

全県一斉宣伝行動を行いました。



10月17日北浦和駅西口にて、埼玉県保険医協会と共同で地域医療を守る請願署名などを呼びかけました。今、全国各地で病院や診療所そして介護施設が次々と閉鎖・倒産しています。「ある日突然、地域から病院や介護施設がなくなる」——そんな事態が現実になっています。

病床の削減や医療費4兆円の削減(年間医療費の1割に相当)がされれば、救急医療も入院も受け入れることができない病院が増え、開業医や病院、そして介護



施設の閉鎖につながってしまいます。地域の医療と介護を守るために、みなさんの声が必要です。医療機関・介護施設の存続を求める請願署名のご協力をよろしくお願いいたします。

浦和民主診療所 学習会

帯状疱疹ワクチンについて学ぼう



日 時: 12月15日(月) 14:30~15:30(予定)

場 所: 浦和民主診療所 4階多目的ホール
(さいたま市浦和区北浦和5-10-7)

講 師: 浦和民主診療所 薬剤師

参加費: 無料 誰でも参加できます。

一参加申込先

浦和民主診療所 まちづくりコーディネーター
もてぎ: 048-832-6156

医療生協さいたま

12月の診療体制

※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

診療時間		月	火	水	木	金	土
外 来	午前 受付 8:20~ 12:30 診療開始 8:40~	1診	肥田	肥田	肥田	吉野	肥田
	2診	★野牛	岩本	池田	松永	★坂下	
	3診	滝沢	★松岡	佐藤	滝沢	担当医	
	胃カメラ	大石	★小野(未)	大石	古畑(第2・4)	★小野(未)	
	食生活相談				火・水・木(第4)・金		
午後 専門外来 診療開始 14:00~	内科予約	吉野		池田			
	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	休診	鷺尾 大久保(第1・3)	松永 保川(第2・4)	休診	
往 診	午前		佐藤				
	午後	★野牛 佐藤	岩本	吉野 須藤	吉野 松永	★松岡	
健 診	午前 健診診察	佐藤	担当医	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・4)	佐藤(第3)		休診

「うらしんバス」時刻表

診療所のバスに手を挙げてお知らせください。

ケアステーションうらしん
3丁目(旧浦診)

高橋歯科付近
(旧ミス歯科埼玉県信用金庫うら)

浦和橋
(介護ショップ
どんぐり前)

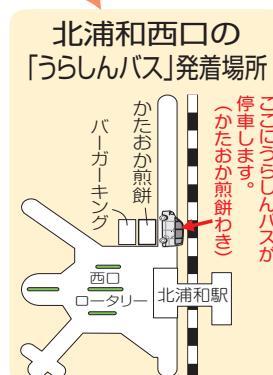
北浦和西口
(かたおか煎餅屋さんそば)

診療所
(5丁目)



診療所行きのときは		
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
8:45	8:55	9:00
9:15	9:25	9:30
10:00	10:10	9:45
10:30	10:40	10:15
11:00	11:10	10:45
11:45	11:55	11:15
12:15	12:25	12:00
12:45	12:55	12:30
		13:00

お帰りのときは	
診療所発	
8:30	
9:00	
9:30	
9:45	
10:15	
10:45	
11:15	
11:30	
12:00	
12:30	
13:00	



*土曜日の運行はありません。

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

ホームページ <https://www.urasin.org/>
E-mail urawaminnsinn@mcp-saitama.or.jp

TEL.048-832-6172
FAX.048-832-8984



LINE



浦和民主診療所
ホームページ