

健康とくらし

2023年11月
535号



連載
2面

医療・介護の現場から⑦
地域の身近な何でも相談所
緑が丘・陽光地域包括支援センター

文芸コーナー大募集！

お正月増刊号の紙面を飾る、皆さんの作品を募集しています。絵や俳句、短歌、写真など、たくさんのご投稿をお待ちしております！

※投稿方法は裏表紙の記載をご確認ください。

とちぎ健康の森の秋景

撮影：宇都宮市 酒井 茂さん

待合室

「アラビアのロレンス」。100年前の史実を元に1962年に映画化されアカデミー賞7部門を独占しました。今この映画が注目されています。

イギリス陸軍将校だったトマス・エドワード・ロレンスは、国家の命を受けアラブ反乱軍を率いて、当時アラビア半島パレスチナを占領していたオスマントルコを撃破しました。アラブ独立運動は大きく前進し、ロレンスは「アラブの英雄」と称えられますが、当のイギリスの目的は、アラブの独立ではなくパレスチナでの権益拡大だったのです。

パレスチナにはユダヤ教、キリスト教、イスラム教共通の聖地とされるエルサレムがあります。ユダヤ人によってキリストが十字架に架けられた地、そして復活の地としても知られています。2000年以上前にはユダヤ教の王国がありました。ローマ帝国に滅ぼされました。そして、ユダヤ人はヒトラー率いるナチスによって、言語に絶する迫害を受けました。

ユダヤ人国家のイスラエルは1948年に建国を宣言しますが、その直後から中東戦争は激化し、憎しみの連鎖が途絶えることはありません。

元をたどれば、100年前にロレンスを送り込み、オスマントルコからパレスチナの権益を奪ったイギリスが、「三枚舌外交」で、アラブやユダヤの人々、国際社会まで欺いたことがパレスチナ問題を泥沼にした元凶だともいわれています。イスラエルと武装勢力の対立の背後には、今も大国があります。国際社会は強調して停戦と人道支援に全力で取り組むときです。

戦争の犠牲になるのはいつも罪のない市民や子どもたちです。平和を願う世界中の人々と手をつなぎましょう。栃木保健医療生活協の事業所にはパレスチナ・ガザへの緊急支援募金箱を設置しています。みなさんのご協力を心から呼びかけます。

地域の身近な何でも相談所

緑が丘・陽光地域包括支援センター

生協ふたば診療所の2階に事業所を構える緑が丘・陽光地域包括支援センター。今回は所長であり、主任ケアマネジャーの沼子典正さんにお話をうかがいました。



緑が丘・陽光地域包括支援センターの職員の方々と
写真中央が所長の沼子典正さん

「地域包括支援センター(以下、包括支援センター)について教えてください。」

緑が丘・陽光地域包括支援センターは宇都宮市からの委託を受け医療生協が運営しています。役割を一言で表すなら、「地域の身近な何でも相談所」です。

もともと包括支援センターは介護保険に位置づけられたもので、基本的には65歳以上の高齢者の相談を受けて支援する役割でした。それが今年の4月から「エールU」という名前で、高齢者に限らず、誰でも

何でも相談できる窓口としての機能も持つようになりました。例えば8050世帯(※)で、同居している子どもも何らかの問題を抱えているような場合、高齢者の支援と一緒に子どもの支援も行います。一つの世帯に複数の問題が絡みあい、複雑になっているケースは少なくありません。そうした問題に対応するために、様々な資格を持った職員で包括的に対応に当たっています。

「どのような職種の方が配置されているのですか。」

包括支援センターには、保健師(または看護師)、主任ケアマネジャー、社会福祉士の資格を持っている職員が必ず配置されます。それぞれの専門知識を活かしながら連携して対応にあたっています。

「実際に、包括支援センターにはどのような相談がありますか。」

「足が悪くなって買い物行けなくなったけど、どうしたらいいか」という相談や、「認知症のような症状が出てきて心配」という家族からの相談などがあります。私たちはそれを受けて、直接の支援や、行政や介護サービスなど適切な窓口への橋渡しをしています。

収入がなくて、必要な医療やサービスが受けられない方を生活保護に繋ぐケースでは、本人や家族だけで相談に行っても受給に繋がらないことがあるため、私たちが窓口まで同行して手続きそのものを支援する場合もあります。

「元気な方で包括を利用する機会がありますか。」

要介護状態ではない元気な方で条件に当てはまれば介護サービスを利用することができます。基本チェックリストという簡単な質問に答えてもらい、一定以上の項目に当てはまれば、事業対象者という扱いで要支援1相当のサービスを使える仕組みがあります。デイサービスは週1回、訪問ヘルパーの支援は週2回まで使えます。この認定は包括支援センターで行うので、元気な人であっても週1回くらい体操したいなというご希望があれば、相談していただきたいと思います。

「緑が丘・陽光地域包括支援センターの特色や、業務を通して感じていることを教えてください。」

私たちの仕事は地域との関わりが本当に大切です。地域のことをよく知っている自治会長や民生委員が、困っている人をつないでくれることがあるので、日頃から地域との連携を大事にしています。自治会長や民生委員が組合員さんである場合は、特に連携が取りやすいです。また、診療所の建物内にあるという強みを活かし、医療に繋がっていない方を1階の診療所につなげたりしています。逆に診療所にかかっている方で困ることがあれば2階に来て相談していただけます。

「最後にこの記事を読んでいる読者の皆さんに一言お願いします。」

お住まいの地区ごとに必ず包括支援センターがあります。ちょっとしたことでも良いので困っていることがあったら相談して欲しいです。

(※)8050世帯…80代の親が引きこもっている50代の子どもの生活を支えている世帯のこと

訂正とお詫び

健康とくらし10月号3面「医療・介護の現場から⑦」の写真キャプションに誤りがありましたので、訂正させていただきます。

(誤)後列中央右側→(正)後列中央

理解を広げ 伴走する社会を 糖尿病アドボカシー



宇都宮協立診療所
軽部 憲彦 所長

プロ野球の世界にも…

今年は関西が盛り上がりつつありますね！それもそのはず、阪神タイガースとオリックス・バファローズが見事に優勝しました！（この記事を書いている時点はペナントレースが終了したところです。）

その阪神タイガースのエースだった岩田隼投手を、皆さんはご存知ですか？岩田さんは第2回WBC日本代表としても活躍し、惜しまれながら2021年に現役を引退されました。岩田さんは、大阪桐蔭高校2年生のとき17歳で1型糖尿病（*）を発症しました。それから、インスリン治療をしながらプロ野球の道に進み、多くの患者に希望と勇気を与えてくれました。また、小児糖尿病キャンプを支援する活動や全国各地で講演活動をしています。

古い話になりますが、1988年にジャイアンツで活躍したビル・ガリック投手も1型糖尿病でした。岩田さんが1型糖尿病を発症したとき、ガリック投手の存在が励みになり、野球を続けたそうです。

日本糖尿病協会では、「ガリックソン賞」を創設し、社会で活躍している小児期発症の糖尿病患者さんを表彰しています。岩田さんも2021年に「ガリックソン賞」を受賞しています。他にも1型糖尿病の患者さんが、社会でたくさん活躍しています。毎年10月、宇都宮市の森林公園で行われているサイクリング競技のジャパン・カップに、所属選手全員が1型糖尿病患者からなるプロサイクリングチームの「チーム・ノボルディスク」が海外から参加しています。1型糖尿病を発症したことがきっかけで医療の道に進んだ糖尿病専門医や糖尿病療養指導士なども多く活躍しています。

誤解や偏見なくし安心を広げたい

1型糖尿病は小児期や青少年期に発症し、インスリン治療を開始しますが、糖尿病患者さんは治療以外のことも様々な苦労をされています。その中の一つに、「ステイグマ」があります。「ステイグマ」とは、「負の烙印」という意味を持つ言葉で、誤った情報やイメージの拡散によって否定的な価値づけをしてしまうことを言います。「ステイグマ」は、1型糖尿病に限らず、すべての糖尿病患者さんを傷つけます。糖尿病についてよく知らない人たちからの誤解や偏見、就職や昇進、結婚への影響、生命保険や住宅ローンへの影響など社会生活を送るうえでも様々な不利益を受けることがあります。また、病気のことを家族や友人、同僚に言えず疎外感を感じる人もいます。「ステイグマ」を放置していると、患者さんご自身が不安や罪悪感などを抱き、前向きに治療できなくなり、治療の中断など重症化につながることもあります。

「ステイグマ」による偏見や差別をなくし、患者さんに寄り添う社会と医療の実現を目指す取り組みを医療における「アドボカシー活動」と言います。医療が

進歩した現在では、糖尿病があっても糖尿病のない人と同じ生活の質を維持し、社会で活躍できる時代です。糖尿病患者さんの重症化率や血管障害、慢性腎不全などで亡くなる割合も著しく低下し続け、平均寿命においても、糖尿病でない人と変わらないことが報告されています。

2019年、日本糖尿病協会と日本糖尿病学会は合同で「アドボカシー委員会」を設立しました。糖尿病協会が発行する月刊誌「さかえ」の裏表紙（図）には、毎月「アドボカシー活動」の一環としてメッセージが載せられています。私も糖尿病患者さんが感じている気持ちを理解し、患者さんが安心して過ごせる社会を目指していきたいと思っています。

*1型糖尿病、主に自己免疫学的機序により、膵臓にあるインスリンを分泌するβ（ベータ）細胞が破壊され、インスリンが出なくなるため高血糖状態になる病気

参考文献
2022年1月 月刊糖尿病ライフさかえ P6~11 勇気を与えられる存在になりたかった
2022年3月 月刊糖尿病ライフさかえ P14~15 糖尿病アドボカシー活動

糖尿病をもつ人は、あなたと同じ社会で活躍できる人です。

糖尿病には、あなたの正しい理解が必要です。

月刊糖尿病ライフさかえ

行ってみよう！ やってみよう！組合員訪問

宇都宮中央支部

宇都宮中央支部の組合員が月に一度行っている組合員訪問の取り組みについて、支部長の鈴木順子さんと副支部長の糸川吉見さんにつかいました。

― 組合員訪問をする中で感じることはありますか？

(鈴木) やはり地域性がありますね。古い住宅街周辺には、ご近所とのつながりがあります。一方、新興住宅的なところでは隣に住んでいても名前も知らないことが多いですね。足を運んでみると、地域の状況、ひいては今の社会の状況を感じます。そういう中で孤立している人、何かしらのケアを受けながら一人で暮らしている人が沢山いることがわかりました。一人暮らしで様々な実現できないことがある、孤独な人がいっぱいいるのではないかと。



写真左が糸川吉見さん、右が鈴木順子さん

― 中央支部では希望があった方への個別の訪問も行っていますよね。

(糸川) 音楽が好きだという組合員さんからご相談をいただき、その方の自宅で音楽会を開催しました。そのケースではたまたま音楽会という形になりましたが、希望があった場合はやれるだけのことはやるという気持ちはありますね。手に余るようだったらまた別の対応を考えればいいので。



組合員さんからのリクエストで
音楽家でもある糸川さんが歌や演奏を披露

(鈴木) 読み聞かせをずっと学んでいる運営委員がいるので、新聞を読んで欲しいとか、できることは色々あると思います。地域の中で一人暮らしをしているときに、私たちの活動がひとつの支えになったり、励みになったりすればと思っています。たとえ個別対応になってしまっても、そういう活動の必要性を感じます。

今は体操をするにしても、会場に参加者が来るのを待っている状態ですが、それだけでは現状に対応できません。これからの組合員の活動は、出てこれない人の組合員活動の保障を考えざるを得ないですね。
(糸川) 定例で組合員訪問をしています、一方的に

訪問をして、要望を伝えてもらえるような関係を築くことは難しいです。だから自分から声を上げてくれるのは、ある意味ありがたいですね。逆に声をあげられない人を心配しています。記事を読んで、組合員さんの方から「うちにも来いよ」と勇気を持って言ってくれると嬉しいですね。

― 組合員活動のモチベーションを教えてください。

(糸川) 感謝の言葉はすいぶん聞くので、これは我々のエネルギー源になっています。お世話になって良い最期を迎えられたとか、今も来てもらって助かっているとか。悪く言う人は一人もいませんね。

(鈴木) ストレートに感謝の言葉をちゃんと聞けるので、私たち医療生協の活動が間違っていないと思えます。また、組合員さんとお話をする中で、私たちが感じたりの学んだり、思ったりすることがたくさんあります。訪問先であなたの話を聞かせてと言われることもありました。一方的に「お元気ですか」と聞くだけというのも変な話だと思いはじめていて、ただお喋りの相手になるのもいいのかな。そういったことも含めて運営委員さんの特技なんかを活かしながら、今後多様なことができると思っています。

(糸川) 訪問をしてみて、今日はデイサービスに行っていますよと言われれば、それはそれで安心します。あるいは所在がわからない、廃屋になってしまっているかもしれない。行ってみないとわからないというのが訪問の基本中の基本で、100人いれば100人の人生がありますね。

(鈴木) 色々な人が組合員だっという認識を持つということですね。

― ありがとうございます。

知りたい!

終活の話

宇都宮東支部

10月2日(月) コーププラザ宇都宮にて終活セミナーを開催しました。「終活について知りたい」「班会でエンディングノートをみんなで作りたいので、書き方を教わりたい」という組合員の要望から、とちぎコープにご協力をいただき、今回の学習会が実現しました。



コープデリサービス 葬祭事業部から講師に来ていただきました



宗派の話や葬儀の積立など疑問が解決!

終活とは、人生の終わりに向かって、さまざまな準備をすることです。人生の終焉を考えることで、自分について振り返り「どのように生きていか」「残された人に望むことは何か」などが見えてきます。エンディングノートには、財産や保険、連絡先一覧のような情報だけではなく、もしもの時(不慮な事故や病気など)の希望や、大切な人へのメッセージなど、自分の想いを書き留められるようになっていきます。

参加した組合員は「エンディングノートを書く事で、頭の中で考えていたことが整理され、すっきりしました」「葬儀や遺産相続の事などを教えていただき、勉強になりました」と語りました。

多様な参加で

豊かな医療福祉生協を ともにつくろう

生協強化月間

9月中旬から11月末にかけて、生協強化月間に取り組んでいます。目標は、①組合員増やし1千人、②出資金ふやし5千万円という年度目標の80%への到達です。組合員と職員が力を合わせて、新しいつながりをひろげながら、仲間ふやしと出資金ふやしに取り組みみましょう。

人と人のつながりで

コロナ禍で当たり前だった人々のつながりが断ち切れ、地域で孤立して「フレイル」(身体機能の衰え)に陥る人がふえてしまいました。

そのような中、NHKの報道番組で、生協ふたば診療所の千嶋徹医師が実践する「社会的処方」が話題になりました。妻を亡くしたある患者さんが、地域の居場所「カムカム」に通い、人とのつながりができたことで飲酒が減り明るさを取り戻しました。

医療生協の班会やサロンなど居場所づくりの活動は人もまちも元気にする力があります。組合員のいるすべての地域に班をつくり、居場所をひろげ、まちを元気にしましょう。

ふたば診療所増築成功を

また、今からいよいよ生協ふたば診療所の増築工事が始まります。25年前、医師一人体制から始

まった小さな診療所が、常勤・非常勤合わせて6人の医師体制となり、地域に欠かせない医療機関となりました。今回の増築は機能拡大に伴うものです。みなさんからお預かりする出資金は増築工事の成功をはじめとし、経営を支える大きな力になります。

「健康とくらし」の9月号に「増資と個人加入のお願い」を同封しました。たくさんの方の増資・個人加入のお申し込みとともに「亡くなった夫だけでなく家族の心も支えてくれた」「ふたば増築を応援します。安心できる医療介護に期待します」などのあたたかいメッセージが届いています。

班会を開こう

地域で3人以上(組合員が1人でも)集まれば班会が開けます。ポッチャやモルックなどのゲームツールもあります。気軽にお問い合わせください。(地域活動部 028-600-1606)



昨年度できた班会 ポッチャ宝会

通所介護 デイサービス虹
秋空の下で収穫祭

デイサービス虹が新築移転して初めてのサツマイモの収穫が行われました。当日は晴天に恵まれ、榎前所長の協力もあり、収穫する利用者さんとそれを見守る利用者の皆さんとで、楽しい時間を過ごすことができました。採れたサツマイモは、皆で蒸しパンにしたり鬼饅頭を作ったり。その他室内で「お芋掘りゲーム」などを行い、収穫の秋を満喫しました。

デイサービス虹 所長 金田千恵
 ☎028-600-1601



体験利用・見学を実施しています。
 (体験利用は昼食代600円がかかります)
 まずはお問合せください。



組合員の

いきいき活動



健康ってなあに？
(10/20 北西支部 つばき班)

つばき班は2か月ごとに開催している班会です。今回は「健康のイメージ」「自分が大切にしたいこと」をテーマに、各々の想いを共有しました。



特別講師が登場！
(10/5 中央支部 あすなる班)

栃木保健医療生協にレインボー体操を広めてくれた松尾初美さん(群馬中央医療生協・前列中央左列)が特別講師として飛び入り参加！



みんなで健康チャレンジ！
(9/30 矢板班)

レインボー体操の後、野菜たっぷりのけんちんそばに舌鼓！運動の秋、食欲の秋。まさに健康づくりの班会となりました。



第二次世界大戦末期、「日本軍慰安婦」として過酷な運命を共に耐え抜いた二人の少女の友情

【総会に関するお問合せ】
 TEL: 028-636-6103
 FAX: 028-636-6159
 九条の会・栃木事務局

田中徹歩

第1部 10時～12時
 九条の会・栃木 第19回総会
 2023年度活動報告と2024年度活動方針
 第2部 13時～15時(開場:12時30分)
 劇映画「雪道」上映
 入場料1000円(高校生以下無料)

日時...2023年12月16日(土)
 会場...パルティ ちぎぎ男女共同参画センター
 (宇都宮市野沢町4番地1)

**九条の会・栃木
 総会と映画上映会のご案内**



地域と顔の見える関係に
(10/24 宇都宮南支部)

ふたば診療所の増築工事が始まるため、ご近所へのご挨拶をかねて南支部の組合員と職員が地域訪問を行いました。

带状疱疹ワクチンのご案内

宇都宮市民の方に朗報です。市民の切実な声が届き、带状疱疹ワクチンの公費助成が実現しました。予防接種は自費診療になるため、組合員割引を行います。

	生ワクチン (水痘)	不活化ワクチン (带状疱疹・シングリックス)
一般	8,580円	20,911円
非組合員(宇都宮市助成)	4,180円	9,911円
組合員(宇都宮市助成)	3,080円	8,811円

※宇都宮市外の組合員には、組合員割引(1,000円引)があります。
※不活化ワクチンは2回接種が必要です。

50歳以上の宇都宮市民の皆様へ

令和5年11月1日 開始

宇都宮市に住民登録のある50歳以上の方

生ワクチン(水痘) 助成金額 4,000円 助成回数 1回

不活化ワクチン(带状疱疹) 助成金額 10,000円 助成回数 2回

費用助成は生涯に1回限りです。接種費用は医療機関により異なります。

宇都宮市 保健所 接種予約課 TEL.028-626-1114

文芸コーナー

俳句・川柳

できたこと数えて今日の床につく ペンネーム 草詩

洪しぶと天辺の柿鳥達に 宇都宮市 小池 貞雄さん

はれやかな気高き山に彩りが 宇都宮市 橋本とめ子さん

短歌

衰えし互をささえ縁側で 紅葉ながめて友とお茶 ペンネーム 泣き虫子

寒さくる気ははなさずにしっかりと 規則正しく体力づくり ペンネーム ガンバルバーバ

絵・写真



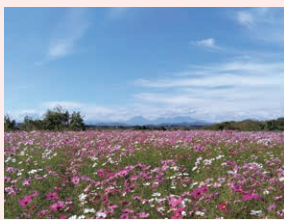
狂い咲きの染井吉野 足利市 秋元 晴男さん



彼岸花の季節 宇都宮市 齊藤 千恵さん



栃木市 味村 節子さん



鬼怒グリーンパークのコスモス畑 宇都宮市 井上隆夫さん



版画 花 宇都宮市 駒庭 英夫さん

読者の声

10月号を読んで

新型コロナウィルスが少し落ち着いてきたように思うが、なくなったわけではない。インフルエンザと共に、早期のワクチン接種と医療メモにあるように手洗いやマスクなど基本対策を守ろう。

ペンネーム ひろじい

美しい虹

ザーツと降った夕立ちのあと、二重の虹がかかり感動!!幸運が舞い込みそうで、うれしくなりました。

栃木市 味村 節子さん

一日も早く目を覚ましてよ!

人間はどうしてこんなにも貪欲な生き物なんだろう。それが故に種の発展に繋がるのかもしれないが、悲しい事ですね。毎日のニュースを見る度に、そう思わずにはいられません。戦争、何を望んでいるのでしょうか。心に悲しさと恨みが残るだけと何故気が付かないのでしょうか。愚かなことです。

ペンネーム 泣き虫子

運動の秋

猛暑を何とか乗り越え、ホッとしてるところです。暑くて表に出る事も危険な状態でしたが、ウォーキングを再開しようと思っています。

佐野市 大歳 京さん

秋で健康マシマシ!

風が吹いてコスモスが揺れて空には罌雲。栗の実拾って「ああいい気持ち、秋はいいぞー!」心の健康マシマシ!

那須塩原市 角田富美子さん

つながるカフェ★カムカム1周年

私はカムカムサロン・子ども食堂の調理ボランティアとなつて1周年を迎えます。地域に根差した活動に取り組めて嬉しく思っています。

宇都宮市 西浦さち子さん

自分の健康は

10月中旬に東京の娘のところに行ってきました。なんと!!人出の多いことか、びっくりしました。そして、電車で座席を譲ってくれる若者の多いこと...それだけ私が泣いて(泣)

さあ、早めにインフルザの予防接種に行ってください。自分の健康は自分で守ります(笑)

宇都宮市 吉成志津子さん

戦争をしない、させない

世界のあちこちで戦争が起きて子ども達が犠牲になっている。私どもでは、孫達の頑張りを応援したり、楽しんで平和である。そんな世の中でもチョットした事で戦争になりかねない。防衛といいながらも注意が必要だと思えます。

宇都宮市 宇梶美津江さん

コロナ禍や子どものストレス

コロナ禍は子どもが如何にストレスを受けやすいかを浮き彫りにした。楽しんで活動していたことが急にできなくなる。それが長期間続くことで気分が落ち込む。いろいろな、粗暴な言動が増える。学校や人が多い場所に行きにくくなった。ゲームの時間が長くなり、夜更かしや言動の変化が見られたりもする。親としては声かけ、意思疎通をよくして気持ちの共有を。さらに少し未来のことを話し合うことが大切だ。

生協ふたば診療所 医師 天谷 静雄

出資金情報

- いま生協は
 - ①加入組合員(9月) ……75人
 - ②組合員総数 ……11,868人
 - ③増資金額(9月) ……5,146,000円
 - ④出資金総額 ……329,743,500円
 - ⑤一人平均出資額 ……27,784円
- (2023年9月31日確定)

1	2	3	4	5	6	7	8	9
8						2	6	
					9	5	4	
		4	6	7				8
		7		5				
			8					
	1	5	7			8	3	4
2	7			4				3
4	3			8		5	2	
		8		3	4	7	9	

クイズコーナー

☆秋の夜長をナンプレで楽しみましょう。目標タイムは15分です。

抽選で3名の方にグルメカードをプレゼント!

応募締切 12月15日 消印有効

9月号クイズの答えと当選者

- 宇都宮市 沼田憲治さん
- 宇都宮市 小太刀節子さん
- ペンネーム 里 タ ヌ キ



1	2	3	4	5	6	7	8	9
9	2	8	3	6	5	7	1	4
7	5	6	9	4	1	2	8	3
4	3	1	7	8	2	5	9	6
5	9	3	8	7	4	6	2	1
2	6	4	5	1	3	9	7	8
1	8	7	2	9	6	4	3	5
6	4	9	1	3	7	8	5	2
8	1	5	4	2	9	3	6	7
3	7	2	6	5	8	1	4	9

宇都宮協立診療所の外来診療表

〒320-0061 宇都宮市宝木町2-1016-5

TEL 028-650-7881(代)
FAX 028-650-7884

新患の方、急患の方、予約日はまだだけれど具合が悪くなった方などは予約がなくても診察ができますので、ご来院ください。
夜6時以降や休診日は、宇都宮市の夜間休日救急診療所へお願いします。 ☎ 028-625-2211

	月	火	水	木	金	土
9:00 ~ 11:45	植木(予約) 関口 武井 軽部/川口 (内視鏡)	関口(予約) 池田 川口	軽部(予約) 水曜担当医 (笠原/平野)	軽部(予約) 関口 川口	軽部(予約) 関口 瀬山 平野(内視鏡)	交替制 11:45まで受付 午後休診
15:00 ~ 18:00	軽部(予約) 月曜担当医 (関口/植木)	火曜担当医 (平野/池田/笠原)	休診	軽部(予約) 木曜担当医 (武井/平野/池田)	軽部(予約) 金曜担当医 (武井/池田/瀬山)	
	18:00まで受付	16:30まで受付		18:00まで受付	16:30まで受付	

※両診療所、新型コロナウイルス感染症対策のため診療体制が変更になることがあります。※乳児検診(4ヵ月、10ヵ月)希望の方は、事前にお電話下さい。

●火曜日と金曜日の受付は午後4時30分までです。●「予約」と書いてあるところは時間予約がとれます。予約をとった患者さんのみの診療となります。●予約の無い方は、予約の無い患者さんを診る医師がおりますので、そちらをご利用ください。●申し訳ありませんが、電話での診療予約はできません。来院時、窓口でお願いします。予約の変更は電話でもできます。●土曜日は、交替制となっています。担当する医師は外来に掲示します。

お知らせ
お問い合わせ
予約の変更や診療時間や検査の問い合わせは、朝9時から夜7時の間をお願いします。朝の玄関の開錠時間は8時35分頃(朝礼後)です。受付開始時間は、朝は8時35分から、午後は2時30分からです。ご協力をお願いします。病棟の面会は事前予約制となっております。外来終了後、玄関を施錠します。

生協ふたば診療所の外来診療表

〒321-0164 宇都宮市双葉1-13-56

TEL 028-684-6200
FAX 028-684-6208

	月	火	水	木	金	土
8:45 ~ 11:45	北岡 鈴木(胃カメラあり) 千嶋	北岡(胃カメラあり) 武井 千嶋	鈴木 天谷	北岡 植木 古橋	天谷 千嶋	交替制
16:00 ~ 18:00	天谷	軽部(予約) 鈴木	休診	千嶋	関口	休診

【投稿の募集要項】クイズコーナーの解答、文芸コーナー、読者の声を募集しています。／手紙、はがき、FAX、メール、診療所や班会での手渡し、どのような形でも受付します。／毎月の投稿締め切りは翌月15日です。／お名前(ペンネーム可)、住所、連絡先を明記してください。／感想やご意見などは、文意を変えずに編集させていただきます。掲載作品は原則として返却いたしません。返却希望の方は必ず投稿時にお申し出ください。

1世帯あたり1通、郵送もしくは組合員による手配りで毎月お届けしています。本人が住んでいない、お引越しなどの場合はお手続きが必要です。

連絡・投稿先



栃木保健医療生活協同組合

「健康とくらし」編集委員会 宛
〒320-0061 栃木県宇都宮市宝木町2-1028-17
電話 028-600-1606 FAX 028-600-1607
HP <https://www.tochigihoken.or.jp/>
メール chiiki@tochigihoken.or.jp
発行人：関口真紀 印刷所：株マルダイ印刷
毎月1回20日発行

HPIはこちら



秋は乾燥の季節で体への潤い、心へのうるおいを忘れないでと聞きました。暑さの時は水分補給が必須でしたが、最近は忘れがちになっていました。一服のお茶と自分への誉め言葉で体と心の潤いを心掛けていきます。次号は合併号です。沢山の文芸作品の投稿を期待します。(増)

編集後記

