

よりそい便り



新年度が始まりました。皆さん、いかがお過ごしでしょうか。

診療所は若菜地区へ移転し、初めての春を迎えます。4月1日より、新たな専門外来「もの忘れ外来」を開設し、さらには診療所売店も再開いたします。新入職員も増えました。気持ちを新たに、職員一同心を込めて取り組んでまいります。よろしくお願いいたします。

夕張市立診療所 所長 諫山 治彦

最新トレーニングマシン 無料体験会のお知らせ

健康長寿プロジェクトの一環として行っております『最新トレーニングマシン無料体験会』を今年度も定期的で開催することとなりました！「包括的高齢者トレーニング(CGT)」に対応した各種トレーニングマシンによって、個人に合わせた身体機能向上、筋力・柔軟性・バランス能力を包括的にトレーニングすることが可能です。どなたでも無料でお試しいただけますので、ぜひご参加ください。

日時: 4/9(火)14:30~16:00

25(木)10:30~12:00

※送迎を希望する方はお問合せください。

夕張市立診療所 リハビリテーション課 ☎57-7781

第5回 健康長寿プロジェクト

3月19日、第5回健康長寿プロジェクトを開催しました。今回は診療所の八田歯科医師が講師となり、『おいしく食べて、ぴんぴんころり』と題した講話を行いました。

『ぴんぴんころり』とは亡くなる直前まで元気に生活すること、“不健康期間の短さ”のことです。日本人の“不健康期間”の平均は、男性は8年、女性は12年とのこと。『ぴんぴんころり』実現のために、全身の健康をお口から作っていきましょうということで、虫歯や歯周病の予防医療についてお話をしました。他にも、噛むことが脳に刺激を与え、認知症の発生リスク低減へ繋がることなど、様々なデータと写真をご覧いただきました。歯と口腔の管理が全身の健康管理や維持増進に大きく貢献します。定期的な歯科検診が大切ですね。

また、「歯医者にかかりたいけど診療所まで行けない」とお悩みの方がいらっしゃいましたら、訪問歯科の対応も可能です。診療所歯科までお気軽にご相談ください。

5回目となる今回は60名以上の方にご参加いただきました。ありがとうございました！次回もお待ちしております。



診療所売店再開!



昨年11月に閉店した診療所売店が、経営を新たにし、4月1日より再開いたします!お弁当・お惣菜・ペットフードなどをご用意しておりますので、ぜひお立ち寄りください。

◆営業:月曜・水曜・金曜 10:00~15:00
火曜・木曜 10:00~17:00
(祝祭日を除く)

● お知らせ ●

ゴールデンウイークの診療体制は暦通りの予定です。外来診療体制をご確認ください。

新設の「もの忘れ外来」は予約制です。事前にお電話にてお問い合わせください。

コープの移動販売

『おまかせ便カケル』

毎週水曜日にコープの移動販売「おまかせ便カケル」が診療所正面玄関前に停車します。どなたでもご利用いただけますので、近隣の方もぜひお越しください。

◆毎週水曜日

午前11時30分から20~30分間の予定

※状況により販売時間が多少前後する場合がございます。ご了承ください。



北海道科学大学・天使大学 実習実施

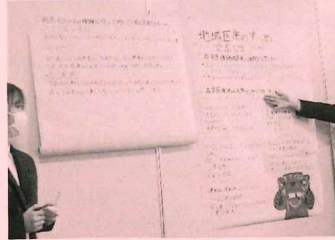
3月5日~7日にかけて北海道科学大学薬学部の学生3名と天使大学の看護栄養学部の学生3名が実習のため来院しました。訪問看護などへの同行を通し、夕張の地域医療の現状について学びを深めました。3日間の実習を終えて行われた実習報告会の様子です。

「医師は病気を治すのが仕事だと思っていた」と開口一番。しかし、地域医療においては治すだけではないのだと様々な実習を経て気付いたとのこと。また、患者様と診療所職員の関わりの強さ、そして遠方に住むご家族や多職種との連携の取り方に、地域医療ならではのコミュニケーションの必要性を感じたそうです。

また、薬剤選択についてや、買い物難民の多い夕張でも自宅の食生活を豊かにするためには、など専門的に学んでいる学生ならではの具体的な提案もありました。

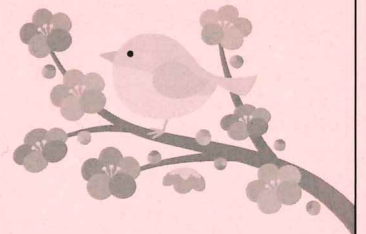
そして、過疎化が進む地域で行われる医療を発展させるために、『将来、自分がこの職業に就いたら』と考え、「地域医療にいかに関心を持ってもらうか」「若い人の流出を防ぐためには」...と活発な議論を交わしており、有意義な実習となったことが感じ取れました。

希望にあふれる学生の皆さん、将来のご活躍をお祈りしております!また、実習に伴い、ご協力いただいた皆さん、ありがとうございました。





介護医療院 ひなまつり



3月3日のひなまつりは、毎年恒例の「桜ちらし」や「かきの重ね蒸し」など、彩り豊かなお昼ご飯となりました。花型の人参やお麩があしらわれており、春の訪れが待ち遠しくなる献立でした。

今年は残念ながら雛人形を飾ることはできませんでしたが、食事を通して行事を楽しんでいただけるよう献立を工夫しています。



先日のおやつは、手作りのコーヒーゼリーでした！ホイップクリームをトッピングして豪華な仕上がり。入所者様にも喜んでいただけました♪

送迎バス時刻表変更



4月1日より、送迎バス時刻表に停留所「ケアハウス」が追加となりました。折り込みチラシの「送迎バス運行予定時刻表」をご確認ください。

こじか保育園だより

3月23日に第7回こじか保育園卒園式が行われ、3名の子どもたちが巣立っていきました。たくさん練習してきた竹馬・とび箱・縄跳びを披露してくれました。証書を受け取る姿はとても逞しかったです。卒園おめでとう！



夕張市立診療所 外来診療体制

令和6年4月

診療科		月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日
午前	総合診療科	諫山	諫山・高野	諫山・出張医	松島・諫山	松島・出張医
	歯科	八田	八田	八田	八田	八田
午後	総合診療科	諫山	-	出張医	諫山	出張医
	歯科	八田	八田	八田	八田	八田
		8日	9日	10日	11日	12日
午前	総合診療科	諫山	諫山・高野	諫山・出張医	松島・諫山	松島・出張医
	歯科	八田	八田	八田	八田	八田
午後	総合診療科	諫山	-	出張医	松島	出張医
	歯科	八田	八田	八田	八田	八田
		15日	16日	17日	18日	19日
午前	総合診療科	諫山	諫山・高野	諫山・出張医	松島・諫山	松島・出張医
	歯科	八田	-	八田	八田	八田
午後	総合診療科	諫山	-	出張医	諫山	出張医
	歯科	八田	-	八田	八田	八田
		22日	23日	24日	25日	26日
午前	総合診療科	諫山	諫山・高野	諫山・出張医	松島・諫山	松島・出張医
	歯科	八田	八田	八田	八田	八田
午後	総合診療科	諫山	-	出張医	松島	出張医
	歯科	八田	八田	八田	八田	八田
		29日	30日			
午前	総合診療科	昭和の日 休診	諫山・高野			
	歯科		八田			
午後	総合診療科		-			
	歯科		八田			

専門外来	もの忘れ外来	月	午後	予約制	1日(伊藤)・8日(山口)・15日(伊藤)・22日(山口)
	泌尿器科	火	午前		
整形外科	火・水	午後			2日(河村)・9日(河村)・16日(平野)・17日(河村)・23日(河村)・30日(平野)
	木	午後			4日(松橋)・11日(高橋)・18日(松橋)・25日(高橋)
循環器内科	水	午前			3日・17日(福山)
婦人科	木	午後	予約制		4日・11日・18日・25日(高野ゆうき)
耳鼻咽喉科	金	午前・午後			5日(依田)・12日(原田)・19日(瀧)・26日(洲崎)

受付時間	午前	8:15 ~ 11:00	総合診療科・泌尿器科・循環器内科・歯科
		9:30 ~ 11:30	耳鼻咽喉科
	午後	1:15 ~ 4:00	総合診療科・もの忘れ外来・整形外科・婦人科・歯科
		0:30 ~ 3:00	耳鼻咽喉科

※総合診療科、歯科、循環器内科、婦人科、耳鼻咽喉科、もの忘れ外来は予約制です。
 ※診療予定は変更となる場合もありますので、ご理解の程よろしくお願い致します。
 ※火曜・総合診療科の午後外来の受診を希望される方は、事前にお問い合わせください。
 ※第3火曜・歯科は、訪問歯科のため休診です。

夕張市立診療所
☎57-7781

編集後記

第44号の「よりそい便り」をお手に取っていただき、ありがとうございます。今月号より担当が変わりました。夕張豊生会の最新情報を正確に、分かりやすくお伝えし、これまで以上に身近に感じていただけるよう努めてまいりますので、どうぞよろしくお願い致します。少しずつ日差しに春を感じるようになりましたが、まだ夜は冷えます。寒暖差の定まらぬこの時期、体調にはどうぞお気を付けてください。

夕張豊生会 よりそい便り (No.44)

発行日/2024年4月1日
 発行責任者/夕張市立診療所 所長 諫山 治彦
 住 所/〒068-0425 夕張市若菜8番地12
 TEL/(0123)57-7781 FAX/(0123)57-7783
 HP/https://www.houseikai.or.jp/yubari
 FB/https://www.facebook.com/yubarihouseikai/

送迎バス運行予定時刻表

予約無しでご乗車できます

(令和6年4月1日改正)

■ 沼ノ沢 ⇒ 診療所 ⇒ 本町 ⇒ 診療所 ■

	乗車場所名	出発予定時刻	
1	沼ノ沢 (旧JR沼ノ沢駅前)	8:40	13:15
2	夕張市農協本店駐車場 (メロンドーム)	8:42	13:17
3	セイコーマート 南清水沢店	8:47	13:22
4	コープさっぽろ ゆうばり店	8:49	13:24
5	ビジネスホテルYUBARI (向かい側歩道)	8:51	13:26
6	清陵町 (旧コープさっぽろ)	8:54	13:29
7	宮前町 (旧南支所前)	8:58	13:33
8	旧JR清水沢駅前 (消火栓前)	9:00	13:35
9	黄色いハンカチ (平和)	9:07	13:42
10	ケアハウス	9:09	13:44
11	みさわ前 (若菜)	9:12	13:47
	夕張市立診療所	9:13着 9:15発	13:48着 13:50発
12	老人福祉会館	9:18	13:53
13	今野菓子店前 (鹿の谷3丁目)	9:21	13:56
14	鹿の谷1丁目	9:23	13:58
15	かね安前 (末広)	9:25	14:00
16	末広郵便局前	9:27	14:02
17	渡辺商店前 (本町)	9:29	14:04
18	旭町 (旧図書館前)	9:31	14:06
19	栄アパート	9:32	14:07
20	昭和通り (役所側歩道)	9:35	14:10
21	末広1丁目 (いこう理容店前)	9:37	14:12
	夕張市立診療所	9:45着	14:20着

■ お帰りバス ■

沼ノ沢・本町の両方面へ運行します

出発予定時刻

10:30 ・ 11:30 ・ 12:30 ・ 14:40 ・ 16:10

南部・真谷地・紅葉山・楓地区にお住まいの方は、予約制です。
前日15時までにご予約ください。

- 土、日、祝祭日、年末年始は運行いたしません。
- バスを待つ方は、乗車場所にてお待ちください。地域の協力店様の無償協力により乗車場所を確保しているところでは、協力店様のご迷惑にならないようお願いいたします。
- 交通事情などにより、時刻が前後する場合があります。
- 帰りのバスは、診療状況により出発時刻を変更する場合があります。

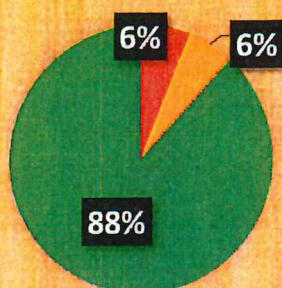
お問合せ・予約
平日8:15~17:00

運転手携帯 080-1974-6259 夕張市立診療所 57-7781

お食事の嗜好調査をしました！

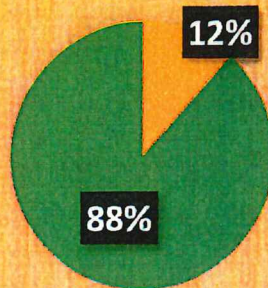
夕張市立診療所と介護医療院に入院・入所されている方を対象に嗜好調査を行いました。
結果について、ご紹介致します

ご飯の固さ



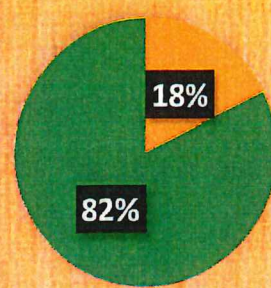
■ 柔らかい ■ 固い ■ ちょうど良い ■ その他

おかずの味付



■ 濃い ■ 薄い ■ ちょうど良い ■ その他

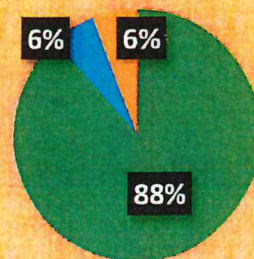
汁物の味付



■ 濃い ■ 薄い ■ ちょうど良い ■ その他



食事は楽しみですか？



■ 楽しみ ■ どちらでもない ■ たのしみではない

「ごはんの固さ、おかずや汁物の味付け」は8割以上の方から、「丁度よい」という意見を頂き大変光栄な結果でした。また、お食事を楽しみにしてくださる方が多かった事も日々の調理の励みになります。年齢や食習慣の影響でお一人お一人の味覚は異なりますが、皆様が「美味しく、安全に食べられる食事」を栄養面に配慮し提供する事をこれからも心掛けていきたいと思っております

作成元：

夕張市立診療所

栄養科