

Vol294
2024.2.4

医療生協さいたま
生協歯科

さいたま市緑区東浦和6-16-1
TEL:048-810-6100



生協歯科と一緒に働きませんか

歯科衛生士募集



ブランクがあっても大丈夫！

(研修期間あり)

お知り合いの方で、歯科衛生士資格をお持ちの方がいらっしゃいましたらご紹介下さい



【申し込み方法】

ホームページから

又は

生協歯科に直接お電話下さい

(担当：松浦)

TEL:048-810-6100

筋肉トレーニング

健康づくりの方法は多岐にわたりますが、近年は筋トレが注目され、選ばれる傾向にあります。筋トレの健康への多面的な利点がいくつかあります。

筋力向上: 筋トレは筋肉の成長を促進し、全身の筋力を向上させます。これによって日常生活での体力や持久力が向上して、身体の負担を軽減できます。

骨密度の増加: 筋トレは骨密度を向上させる助けになり、骨折や骨粗鬆症のリスクを減少させます。特に高齢者にとってはとても重要です。

基礎代謝の向上: 筋肉はエネルギーを消費する組織なので、筋トレによって筋肉量が増加することで基礎代謝が向上します。これは体脂肪の燃焼をサポートし、体重管理に役立ちます。

認知機能の向上: 筋トレは脳にも良い影響を及ぼし、認知機能の改善や認知症の予防につながります。

筋トレを適切に実践することで、健康をサポートし、より良い生活を送ることができます。

皆さんも健康維持の為に筋トレはどうでしょうか？

歯科技工士 沼田貴宏

今年も医療懇談会を開催します

生協歯科では、毎年2、3月頃に医療懇談会を開催しています。コロナ禍で一時中断していましたが、昨年から復活しました。

医療懇談会とは、学習講演と歯科スタッフとの懇談を行なう企画です。組合員と職員の協同でよりよい医療を行なっていくという医療生協の理念に基づいています。

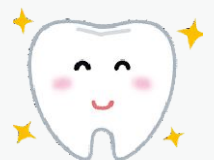
昨年は佐藤尚子先生が歯周病と全身疾患の関わりについて講演し、歯科医師、歯科衛生士、歯科技工士、事務職員が懇談に参加しました。

今年は武内亮所長がマウスピースについて講演する予定です。マウスピースというとスポーツをしている人が使うというイメージがあるかもしれませんが、一般の方にとっても健康な歯を保つうえで重要なアイテムだそうです。詳しくはぜひ講演をお聴きください。歯科スタッフとの懇談では、普段の診療の際には聞けない疑問や生協歯科へのご意見などを出していただいています。

日程、場所は下記の通りです。ぜひご参加をお願い致します。

日程: 2024年2月28日(水) 11:00~12:30

場所: 生協歯科1階 組合員ルーム



事務 小野民外里



組合員だより

尾間木北支部長 米岡 淳夫

今年の正月は、能登の地震に始まりました。自然災害とは言え寒い季節の中、御見舞い申し上げたいと思います。

昔より地震、雷、火事、おやじと言われ、こわいものの代表格であるが、地震国に暮らす我々としては、常日頃より身近に感じていなければなりません。その時自分自身がどのように行動するか、身の安全をどのように保持するか等、常日頃考えておく必要であると思います。このことは政界の人達を始め、行政等もそれぞれの立場に立って考えておくべきことと痛切に考える今年の正月でした。災害は忘れた頃にやってくるのです。

Instagram やっています！



@SEIKYOUSIKA_SEIKYOUSIKA

連絡便

＜生協歯科～東浦和駅＞ ● 土曜・日曜・祝日は全便運休です。

	東浦和駅 発			生協歯科 発		
	月・火・木・金	水曜日		月・火・木・金	水曜日	
8時	40 55	40 55		50	50	
9時	15 35 55	15 35 55	15 35 55	10 30 50	10 30 50	10 30 50
10時	15 35 55	15 35 55	15 35 55	10 30 50	10 30 50	10 30 50
11時	15 35 55	15 35 55	15 35 55	10 30 50	10 30 50	10 30 50
12時	15 35 55	15		10 30 50	10	
13時	15 35 55			10 30 50		
14時	15 35 55			10 30 50		
15時	15 35 55			10 30 50		
16時	15			10		



浦和民主診療所便(浦和民主診療所→生協歯科→埼玉協同病院)

①浦和民主診療所 発12:35⇒ 生協歯科 発13:05 ②浦和民主診療所 発15:45⇒生協歯科 発16:15

2024年2月1日(木)～2024年2月29日(木)

歯科医師

診療体制表

					1(木)		2(金)		3(土)			
午前	<診療受付時間のご案内>				渡邊 川寄	渡邊 佐藤	武内ち	吉崎				
	午前		午後		吉崎	林						
	月	8:30~11:30	13:00~16:30	火	8:30~11:00	12:30~16:30	<往診>吉崎					
午後	水	(第1~4) 8:30~12:30	なし		<往診>佐藤							
	木	(第5) 8:30~11:30	13:00~16:30	渡邊 川寄	武内ち 漆原	渡邊 武内ち	佐藤 漆原	武内ち	吉崎			
	金	8:30~11:00	12:30~16:30	漆原	林	<往診>吉崎		c				
	土	8:30~11:30	13:00~16:30	<往診>佐藤								
	(第5)	8:30~12:30	なし									
夜間	夜間 火・木・金 18:00~20:30				武内 漆原	武内ち <矯正>川寄・林						
	5(月)		6(火)		7(水)		8(木)		9(金)		10(土)	
午前	武内ち 渡邊	川寄 武内ち	渡邊 佐藤	吉崎 大学医師	武内ち 佐藤	漆原	渡邊 吉崎	渡邊 林	佐藤	武内ち 漆原	川寄	
	<往診>佐藤 <往診>松澤		<往診>漆原		<往診>武内ち				<往診>吉崎		<矯正>佐藤・林	
午後	武内ち 渡邊	川寄 武内ち	渡邊 佐藤	吉崎 大学医師			渡邊 吉崎	渡邊 川寄	武内ち 佐藤	武内ち 漆原	川寄	
	<往診>佐藤 <往診>松澤		<往診>漆原						<往診>吉崎		<矯正>佐藤	
夜間			吉崎			武内ち 漆原	武内ち	<矯正>川寄・林				
	12(月)		13(火)		14(水)		15(木)		16(金)		17(土)	
午前	建国記念日		武内ち 渡邊	武内ち 佐藤	武内ち 川寄	武内ち 漆原	渡邊 川寄	渡邊 佐藤	武内ち 吉崎	武内ち 漆原	川寄	
			吉崎	大学医師	<往診>漆原		<往診>吉崎		<往診>佐藤		<往診>吉崎	
午後	建国記念日		武内ち 渡邊	武内ち 佐藤			武内ち 渡邊	川寄 吉崎	渡邊 武内ち	佐藤 漆原	武内ち 吉崎	
			吉崎 大学医師	<往診>漆原				<往診>佐藤		<往診>吉崎		
夜間	建国記念日		吉崎 大学医師			武内ち 漆原	武内ち	<矯正>川寄・林				
	19(月)		20(火)		21(水)		22(木)		23(金)		24(土)	
午前	渡邊 武内ち	佐藤 漆原	武内ち 武内ち	吉崎	武内ち 佐藤	漆原	川寄 吉崎	天皇誕生日		武内ち 漆原	川寄	
	<往診>武内ち <往診>松澤		<往診>漆原		<往診>武内ち		<往診>佐藤			<矯正>佐藤		
午後	渡邊 武内ち	佐藤 漆原	武内ち 武内ち	吉崎 大学医師			武内ち 川寄	天皇誕生日		武内ち 漆原	川寄	
	<往診>武内ち <往診>松澤		<往診>漆原				<往診>佐藤			<矯正>佐藤		
夜間			吉崎 大学医師			武内ち 漆原	天皇誕生日					
	26(月)		27(火)		28(水)		29(木)					
午前	川寄 武内ち	佐藤 漆原	渡邊 佐藤	吉崎	川寄 武内ち	吉崎 漆原	渡邊 川寄					
	<往診>武内ち		<往診>漆原		<往診>武内ち		<往診>佐藤					
午後	川寄 武内ち	佐藤 漆原	渡邊 佐藤	吉崎 大学医師			武内ち 渡邊	川寄 吉崎				
	<往診>武内ち		<往診>漆原				<往診>佐藤					
夜間			吉崎 大学医師			武内ち 漆原						

※診療体制と医師が変更になる場合があります。