



ふれあい、

2016

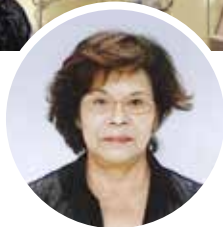
12月

発行:医療法人 社団協友会 八潮中央総合病院 編集:広報委員会 〒340-0814 埼玉県八潮市南川崎845番地 TEL.048-996-1131/FAX.048-997-2135

地域とのつながり～この一年

今年も出前講座が好評!!

今年の出前講座は、市内各団体からご依頼をいただき24件(11月末現在)実施させていただきました。今月はその中から7人の方に、受講していただいた感想をお寄せいただきましたのでご紹介いたします。



JAさいかつ女性部部長
荻野 恭子さん

JAさいかつ女性部は100名以上の会員がおり、JAが開催するイベント等に協力しながら研修も積極的に行っております。今年度の研修については、八潮中央総合病院の「健康ストレッチ体験講座」をやっていただきました。日ごろ運動不足になりがちな私たちですが、当日は身体のバランスなどのお話の後、「肩のコリ」と「腰のコリ」のグループに分かれて実技を行いました。知りたいことを分かりやすく説明していただき、会員の皆さんに大変好評でした。これからもこのような講座をお願いしたいと思います。



八潮市社会教育指導員(やしお市民大学担当)
岩間 啓さん

やしお市民大学では、毎年1・2学年合同の授業として八潮中央総合病院に「健康ストレッチ」をお願いしており、今年で4年目になります。受講する学生は比較的年齢が高いため、病院の担当者の方と綿密な打ち合わせを行っています。今年は10月15日に実施し、まず参加者全員の血圧測定を行った後、準備体操、身体測定と続き、休憩後は「腰部脊柱管狭窄症予防」をテーマにストレッチや筋力トレーニングを実施していただきました。学生たちは毎回若い講師の皆さんのエネルギーをいただき喜んで取り組んでいます。今年も大変好評でした。



南川崎町会会長 **金子 政雄さん**

公民館事業の一環として、公民館長を通じて出前講座の申し込みをしました。ストレッチ・筋力トレーニング・生活習慣病予防と3回に分けて開催しましたが、それぞれ30人ほどの会員の皆さんが参加してくれて、内容がとても分かりやすく大変好評でした。高齢化社会を迎えて、皆さん健康で長生きするためには、正しい方法で継続して体を動かすことが必要だと思います。病院が町会の近くに新築移転しましたので、今後も出前講座をお願いしたいと思っています。



大曾根東長寿会会長
(株)拓洋 取締役副社長

金子 誠治さん

昨年、(株)拓洋の社員向けに出前講座をお願いし、その後継続して行って体調が良いので、ぜひ皆さんに紹介したいと思っていたところ、地元の長寿会の皆さんが足腰の痛みを訴えていたことから今回お願いしました。

町会長と相談し、町会の皆さんに回覧で周知して会員以外からも参加者を募り、また会場は地元の小倉あさひ幼稚園の講堂をお借りして地域ぐるみで開催したところ、とても評判がよく、今後も継続して開催していくことになりました。講師の皆様には大変感謝しております。



中馬場町会会長

木村 進さん

町会の役員の中にJAさいかつ女性部の方がおり、八潮中央総合病院

の出前講座を女性部の研修で行ったところ大変好評だったのでぜひ町会でもやってほしいとの要望があったため、「ふれあいサロン」の一環として9月に開催しました。

当日は、腰や肩・首のストレッチなどを行いました。とても分かりやすく指導していただき、終了後の軽食を交えた懇親会でも先生方からいろいろとアドバイスをいただき、みんな喜んでいました。ご指導いただいたことは、その後も家庭で継続して行っています。今後もぜひ開催したいと思います。



大原美原会会長

萩原 秉 (まもる)さん

私たち大原美原会は、大原地区の60歳以上の方で構成しており、毎月1日と15日を定例の活動日として神社境内や公民館の清掃を行っています。定例会後の勉強会として、高齢者に発生が多い「熱中症」の出前講座をお願いしました。

当日は、「予防編」と「対策編」に分けて、それぞれ先生方の模範演技を交えて分かりやすくお話をいただきました。質疑の時間では参加された皆さんから、活発に質問が出され、とても有意義な勉強会になりました。



公益社団法人 八潮市シルバー人材センター
専務理事兼事務局長 **田中 勉さん**

当センター会員の平均年齢は73歳で、最高齢は85歳です。仕事は、除

草や植木の剪定、清掃、施設の管理など様々な分野に及んでいます。

特に、夏の時期に心配なのが熱中症です。屋外の仕事もありますので、どうしたら会員を熱中症から守れるか、悩んでいました。そのような中、貴院の「熱中症対策講座」を申し込みました。講座は、受講会員からとても分かりやすいと大好評でした。八潮中央総合病院の先生方、ありがとうございました。

豚肉のロールソテー



ロールソテーは、肉に火を通してから調味料を回して表面に味をつけます。表面にしっかり味をつけることで少量の調味料でもしっかりとした塩味を感じることができます。野菜を巻くことで少量の肉でもボリュームアップでき、お弁当のおかずにも向いています。薄切り肉に野菜を巻くだけの簡単メニューですので試してみたいはいかがでしょうか？

■材料(2人分)

豚ももスライス…………… 160g
えのきだけ…………… 100g
アスパラガス…………… 120g
サラダ油…………… 小さじ1

A
酒・水…………… 各大さじ1と1/3
しょうゆ…………… 小さじ2

〈1人分のカロリー 173kcal 塩分1.0g〉

※今回は豚ももスライス肉を使用しましたが、薄切りお肉は牛肉を使っても美味しくでき、ちょっと豪華な夕食メニューになります。野菜はいんげんや人参を巻いても良いし、キノコはエリンギやマイタケでも上手に巻けます。

作り方

- ①アスパラガスはゆで豚肉の幅と同じ長さに切る。えのきだけは石づきを除いて半分にする。
- ②豚肉を広げ、アスパラガス、えのきだけをそれぞれ別に乗せてぎゅっと巻く。
- ③フライパンに油を熱し、②の巻き終わりを下にして並べ焼く。
- ④火が通ったら **A** を合わせて回しかけにからめる。



管理栄養士のひとくちメモ

「焼き色を付けて香ばしくすることで減塩につながります」

焼いたりソテーしたりする料理は、焼き色を付けることで香ばしさが引き立つと加える塩分が少なくてもおいしくいただけます。今回のメニューのように下味無しで出来上がりに調味料を入れる方法も減塩になります。

病院理念

「地域から信頼される病院」

基本方針

私たちは、以下の基本方針を遵守し、信頼される病院を目指します。

1. 安心・安全な医療の提供
2. 紹介患者・救急患者の積極的な受入れ
3. 総合病院としての機能と充実
4. 教育研修の向上と研鑽
5. 患者さまの人格を尊重した医療

患者さまの権利

私たちは、以下の権利を尊重します。

1. 適切な医療を受ける権利
2. 人権とプライバシーが保護される権利
3. 医療情報の説明を受ける権利
4. 医療行為を選択する権利
5. 診療録の開示を求める権利
6. 他の医師に意見を求める権利(セカンドオピニオン)

八潮中央総合病院の概要

名称 医療法人 社団協友会 八潮中央総合病院

所在地 〒340-0814 八潮市南川崎845番地

設立年月日 昭和48年3月24日

建物 鉄筋コンクリート造5階建・免震構造

認可病床数 250床(一般 150床・回復期リハ 50床・障害 50床)

診療科目

内科、消化器内科、呼吸器内科、循環器内科、糖尿病内科、神経内科、緩和ケア内科、外科、消化器外科、呼吸器外科、心臓血管外科、乳腺外科、脳神経外科、皮膚科、整形外科、泌尿器科、耳鼻咽喉科、婦人科、眼科、小児科、麻酔科、リハビリテーション科、放射線科

診療時間

平日 9:00～13:00・14:00～17:30

〈受付時間〉 8:00～12:00・12:30～16:30

土曜日 9:00～13:00

〈受付時間〉 8:00～12:00

※ 日・祝日は休診。但し救急外来は24時間受付しております。

年末年始の診療体制

年末年始の診療につきまして下記の体制とさせていただきます。
何卒、宜しくお願い申し上げます。

2016 12月 30日 (金曜日)
9:00~13:00 通常外来診療
※受付は12:00までとなります。
午後休診(救急体制)

2016 12月 31日 (土曜日)
休診(救急体制)

2017 1月 1日 (日曜日)
休診(救急体制)

2017 1月 2日 (月曜日)
9:00~12:00 外来診療(内科・外科・小児科)
※受付は11:30にて終了となります。
午後休診(救急体制)

2017 1月 3日 (火曜日)
休診(救急体制)

2017 1月 4日 (水曜日)
通常外来診療

●救急を要する診療については
年末年始も24時間体制で対
応しております。

●八潮駅・草加駅の送迎バス
は、12月31日より1月3日まで
運休させていただきます。

※12月30日は、土曜ダイヤにて
運行いたします。



送迎バス時刻表

※日曜・祝日は運休いたします。

1号車

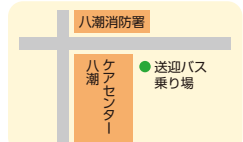
草加駅東口行き

八潮中央総合病院

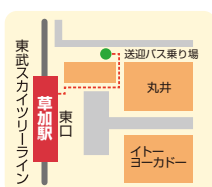


正面玄関よりワゴン車・
マイクロバスが運行。

ケアセンター八潮 正面玄関前



草加駅 東口



草加駅東口ロータリーから丸井
様と上島珈琲店様の間の通路を
抜けたあたり。サンキ様前。

2号車

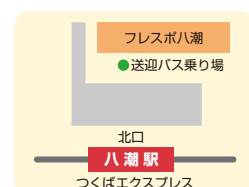
八潮駅北口行き

八潮中央総合病院



正面玄関よりワゴン車・
マイクロバスが運行。

八潮駅 北口



フレスポ八潮サンマルクカフェ様前あ
たりに停車。



送迎バスの発車時刻

八潮中央総合病院		草加駅		ケアセンター八潮(病院行き)	
		7:30	発	7:40	発
		7:45	発	7:55	発
		8:00	発	8:20	発
9:00	発	9:30	発	9:40	発
10:00	発	10:30	発	10:40	発
11:30	発	12:00	発	12:10	発
12:00	発	12:30	発	12:40	発
13:00	発	13:30	発	13:40	発
13:30	発	14:00	発	14:10	発
15:00	発	15:30	発	15:40	発
16:00	発	16:30	発	16:40	発
16:30	発	17:00	発	17:10	発
17:50	発	18:20	発	18:30	発
18:20	発	18:50	発	19:00	発
19:30	発	—		—	

※病院発草加駅行きのバスは、ケアセンター八潮経由となります。

※時刻表内の 青文字の発車時刻 の便は、土曜日は運休いたします。



送迎バスの発車時刻

八潮中央総合病院			八潮駅	
8:05	発	↔	8:10	発
8:30	発	↔	8:35	発
8:40	発	↔	8:45	発
9:15	発	↔	9:20	発
10:15	発	↔	10:20	発
11:15	発	↔	11:20	発
12:45	発	↔	12:50	発
13:15	発	↔	13:20	発
14:15	発	↔	14:20	発
14:30	発	↔	14:35	発
14:45	発	↔	14:50	発
15:45	発	↔	15:50	発
16:15	発	↔	16:20	発
17:15	発	↔	17:20	発
17:50	発	↔	17:55	発
19:15	発	↔	19:20	発
19:30	発	→	—	



上尾中央医科グループ 医療法人 社団協友会

八潮中央総合病院

〒340-0814 埼玉県八潮市南川崎845番地
TEL 048-996-1131 FAX 048-997-2135
<http://www.yashio-cgh.jp>



日本医療機能評価機構認定