

(4) 無料送迎バスのご案内

戸塚駅西口(三菱UFJ銀行前)から、戸塚診療所・戸塚病院行きの無料送迎車が運行されています。
お気軽にご利用ください。(月・水・金の隔日運行です) 2020年11月1日より変更になりました。

| 戸塚駅コース(月・水・金) | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ | ⑧ | ⑨ |
|----------------------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 戸塚病院 発 | 8:00 | 8:45 | 9:35 | 10:20 | 11:05 | 11:45 | 13:30 | 14:20 | 15:10 |
| 戸塚駅西口 (三菱UFJ銀行前) | 8:10 | 8:55 | 9:45 | 10:30 | 11:15 | 11:55 | 13:40 | 14:30 | 15:20 |
| 戸塚診療所 | 8:17 | 9:02 | 9:52 | 10:37 | 11:22 | 12:02 | 13:47 | 14:37 | 15:27 |
| 新宮之谷トンネル(シ ヤメゾン前) | 8:20 | 9:05 | 9:55 | 10:40 | 11:25 | 12:05 | 13:50 | 14:40 | 15:30 |
| ぐみさわ東ハイソ (郵便ポスト前) | 8:27 | 9:12 | 10:02 | 10:47 | 11:32 | 12:12 | 13:57 | 14:47 | 15:37 |
| 戸塚病院 着 | 8:32 | 9:17 | 10:07 | 10:52 | 11:37 | 12:17 | 14:02 | 14:52 | 15:42 |

診療体制表 2021年12月

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------------------------|-----------------------|-----------------------|---------------------------|---------------|-------------------------------------|----------------------------------|
| 午前 9:00~ 12:00 受付終了 | 外山 (一般内科) (消化器) | 外山 (一般内科) (消化器) | 薄葉 (一般内科) | 古屋 (一般内科) | 外山 (一般内科) (消化器) | (胃カメラ) 外山 (第1週) |
| | | | 外山 (胃カメラ) | 塚原 (糖尿病予約) | 川瀬 (神経内科) (もの忘れ外来) 第1・2・4週 | 鈴木ちぐれ (一般内科) 第1・3・5週 |
| 午後 13:30~ 16:30 受付終了 | 鈴木 (一般内科) | 外山 (一般内科) (消化器) | 外山 (一般内科) (消化器) | | 14:00~ 矢野 (一般内科) (循環器) | 外山 (第2・4週) (一般内科) (消化器) |
| | | 山崎 (整形外科) | 野末 (神経科予約) | | | 塚原 (第2・4週) (糖尿病予約) |
| 夜診 17:30~ 19:00 受付終了 | | | 外山 (一般内科) (消化器) | | | 塚原 (第2・4週) (糖尿病予約) |
| | | | 加瀬 (神経科予約) *18:50まで | | | |

※発熱の症状がある方は、マスクの着用と合わせて事前にお電話でのご連絡をお願いします。
※休診期間中、急病の方は生協戸塚病院 (TEL: 045 (864) 1241) 又は#7119にご相談ください。
※年末年始は12月29日から1月3日まで休診です。ご注意ください。

(1)

2021, 11/25発行

戸塚診療所だより

発行 戸塚診療所だより編集委員会 第204号
戸塚区戸塚町3880番地2 TEL 045-864-3511
医療生協ホームページ <https://www.mc-kanagawa>



この冬も、油断せず感染対策を続けましょう！！

9月頃より、新型コロナウイルスの新規感染症者が減少していますが、冬には新型コロナウイルス以外にも、「インフルエンザウイルス」や「ノロウイルス」「ロタウイルス」などによる感染性胃腸炎も増加します。

これら全ての感染予防に感染防止対策を徹底しましょう。

感染症対策は“予防”が大切です。

基本的な手洗い、うがい、マスク着用などは基本的な予防対策になります。さらに感染しにくい強い体を作るために、またウイルスに感染してしまった時の回復力のためバランスの良い食事を摂る栄養管理や、しっかりよく寝て休息することも重要です。

手洗い 正しい手の洗い方 手洗いの前に爪は短く切っておきましょう。時計や指輪は外しておきましょう。

外から帰宅したときには必ず手洗いをしましょう。
汚れた手で口や鼻や目を触るのは避けましょう。



石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

(2)

うがい

大勢の人の中で過ごした後、外気を吸った後は必ずうがいをしましょう。



クチュクチュ



ガラガラ

口の中 (クチュクチュ) → のどの奥 (ガラガラ)

マスク

適切なマスクの着用 (鼻からあごまで)



マスクは正しく着けなければ意味がない!

顎マスク

鼻だしマスク

わざわざマスクを外して話す人

正しいマスクの着け方 !手をきれいにしてから !マスクの内側は触らないように!

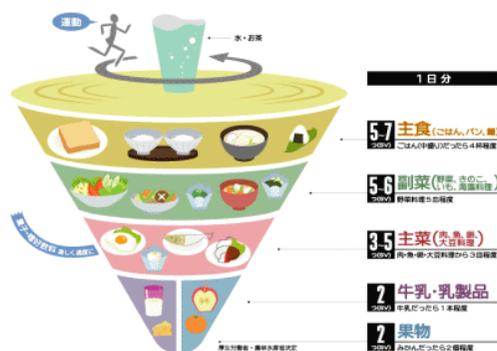
- 1 マスクを顔に当て、鼻・頬のカーブに合わせてワイヤがある場合は折り曲げる
- 2 鼻からあごの下まで、マスクをしっかりと伸ばす
- 3 隙間がないように顔とマスクをぴったり付ける

ぼんちりー!

※厚生労働省の資料などをもとに作成

栄養管理と休息

栄養バランスを考えた食事と十分な睡眠で疲れを貯めこまないようにしましょう。



食事バランスガイド

(3) 訪問行動

生協強化月間の取組の1つとして、地域組合員の方と一緒に訪問行動に参加をさせていただきました職員を紹介します。



10月20日、舞岡支部の訪問行動と一緒に参加させていただきました。

晴天に恵まれた中、組合員さんと3人で訪問させていただきましたが、家にいた方皆さんが、きちんと玄関先まで出て来てくださり、近況報告や世間話など、とても気さくにお話しして頂きました。

突然の訪問にもかかわらず、皆さん快く対応いただけたのは、日ごろの舞岡支部の皆さんの活動のおかげだと思いました。いつもありがとうございます。

私も普段なかなか診療所に、来られない方とも直接顔を拝見し、お話を聞く事が出来てとても良かったです。

(後藤)

外出することがままならない時期が続き、訪問行動を入職して初めての経験という職員も少なくありません。今後も直接組合員の方とお会いする機会を作っていきたいと思います。



* 戸塚診療所年末年始のお知らせ *

| 日 時 | 午 前 | 午 後 |
|-----------|------|------|
| 12月28日(火) | 通常診療 | 通常診療 |
| 12月29日(水) | 休 診 | 休 診 |
| 12月30日(木) | 休 診 | 休 診 |
| 12月31日(金) | 休 診 | 休 診 |
| 1月 1日(土) | 休 診 | 休 診 |
| 1月 2日(日) | 休 診 | 休 診 |
| 1月 3日(月) | 休 診 | 休 診 |
| 1月 4日(火) | 通常診療 | 通常診療 |

*12月29日(水)から1月3日(月)の間、お休みをさせていただきます。

急患の方は恐れ入りますが、#7119または戸塚病院(864-1241)をご利用くださいますようお願いいたします。