

(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)

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 (シャーマン前)	8:20	9:05	9:55	10:40	11:25	12:05	13:50	14:40	15:30
ぐみさわ東ハイツ (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 2025年8月

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~ 12:00 受付終了	里道 (一般内科) (消化器)	里道 (一般内科) (消化器)	薄葉 (一般内科) (小児科) (呼吸器科)	古屋 (一般内科)	里道 (一般内科) (消化器)	鈴木 第1・3・5週 (一般内科)
	外山 (予約外来)	薄葉 (一般内科) (小児科) (呼吸器科)	里道 (胃カメラ)	高山 (糖尿病予約) 第1・3週	森 (整形外科) (リウマチ) 第1・3週 <small>初診は11時受付終了</small>	里道 第2・4週 (一般内科) (消化器) 高山 第2・4週 (糖尿病予約)
訪問診療				○		
午後 13:30~ 16:30 受付終了	里道 (一般内科) 第1週のみ <small>※第2・3・4・5週は休診</small>	里道 (一般内科) (消化器)	里道 (一般内科) (消化器)		14:00~ 矢野 (一般内科) (循環器内科)	
			野末 (神経科予約)			
夜診 17:30~ 19:00 受付終了			里道 (一般内科) (消化器)			
			加瀬 (神経科予約) *18:50まで			
訪問診療	○	○				

※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#7119又は生協戸塚病院(TEL:045(864)1241)にご相談ください。
 ※外山外来は、予約制に変更になりました。ご注意ください。
 ※契約駐車場をご利用の患者様は、入庫証明書のご提示をお願いします。
 ※月曜日午後の診療は、第1週のみが変わります。ご注意ください。
 ※里道先生は8月25日~8月30日の間、休診となります。代診の先生となります。ご注意ください。

(1)

2025.7/25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249号
 戸塚区戸塚町3880番地2 TEL045-864-3511
 医療生協ホームページ <https://www.mc-kanagawa>



「グリーンカーテン」数年ぶりに復活!!



(7月4日診療所前)

今年数年ぶりに、戸塚診療所正面入り口にグリーンカーテンが復活しました。(7月15日撮影)
 組合員の方が、大切に種から育てた「あさがお」が日差しをたくさん浴びてすくすくと伸びています。蔓が延びる速さに驚きが隠せません。あと少しで、青々としたカーテンが完成です。

梅雨が明けると花を咲かすのも、あと少しといったところですよ。
 何色の花が咲くのか今から楽しみです。
 診療所にお越しの際は、暑さに負けずに元気にすくすく育つあさがおを是非ご鑑賞ください。



(背伸びして短冊を飾りました)

今年は、7月7日に合わせて七夕飾りをしました。短冊にはそれぞれの願いを込めて吊るしました。季節感ある七夕飾りが入口にあるだけで素敵な雰囲気を楽しむことができました。



(七夕飾りできました)

(2)

診療所からお届けする 一分間体操コーナー 全身ストレッチ編

暑い夏は熱中症予防のために冷房を使うのは不可欠ですが、夏の室内外の温度差や冷房によって体の不調や、冷房の効きすぎなどで血行不良を引き起こす可能性もあります。

血行不良は、冷え性、肩こり、腰痛、むくみ、免疫低下、めまいなどの原因にもなると言われています。

血行をよくするために、日ごろからすき間時間に簡単にできる全身のストレッチを紹介します。(神保)



(3)

※戸塚東ブロック拡大ウォーキング



(輪になってストレッチ)

6月23日(月)理学療法士による「正しい歩き方」の実習とミニウォーキングが行われ、18名の方が参加されました。

戸塚診療所2階で歩く姿勢やストレッチについて説明を受け、いざやってみると、普段使っている筋肉と違うのかポカポカして、凝りがほぐれ体が熱いくらいに温まりました。

その後は柏尾川まで実践!



(歩き終わった後のストレッチ)

頭ではわかっていても体は別物です。意識して歩くのは難しくとても大変でした。続けることで、体に負担なく歩くことができるようになりたいと思いました。

※待合室のレイアウトを変更しました。



以前はカウンターに向かって座ってお待ちいただきましたが、来院した際に顔色や様子が伺いやすいことや、診察室からお呼びする声が、聞こえやすいようにと考え、椅子の向きを変更させていただきました。

ご不便なことがあるようでしたら、お声掛けいただければと思います。

令和7年度 無料法律相談のお知らせ

次回日程 8月28日(木)

申込方法: 相談日の2日前まで、先着4名まで電話で受付けます。
対象者: 医療生協かながわ生活協同組合 組合員
注意事項: 相談は1回30分(年1回まで、2回目以降は有です)
場所: 横浜みなみ法律事務所
問合せ先: 戸塚診療所 045-864-3511