所沢診療所からのおたより
● 健康と安心をお届けする ●
医療生協さいたま
ひこうき雲
2023 3 No.19

＼組合員のみなさん／

春から新しいことはじめませんか？

くらしサポーター大募集！

医療生協が地域で取り組む組合員同士の助け合い「くらしサポーター」
みなさんの新規サポーター登録をお待ちしています！

「自分がお役に立ててうれしい」「喜んでもらえて自分も笑顔が増えた」と、サポーターとして活動する組合員からたくさんの声が届いています。
わたしが「サポーター」と「支援を必要としている方」をつなぎ、コーディネートします。
日常生活や身の回りでお困りのことは是非ご相談下さい。

コーディネーター　平澤明子さん

例えばこんな声

40代男性

ひとり暮らしの高齢女性の方の困りごとに、継続してサポートする機会をいただき対応しています。困りごとの多くは、タンス移動やゴミ出しの対応、買い物代行など重たい物を運ぶサポートが多いです。地域にお住いの高齢者のお役に立てることは嬉しいですが、私自身も一人暮らしの為、サポート時の何気ない世間話やおしゃべりが、祖父母と触れ合っているようでとても充実した時間となっています。また、必要としてくれることに喜びも感じています。これからも出来る範囲でサポーター活動を継続したいです。

サポート内容例

食事づくり	掃除や洗濯	病院の付き添い
買い物	草取り※	話し相手・見守り

※季節や気温、最大作業時間などに制限があります

お問い合わせ・お申し込みはこちらまで ☎048-296-8692

グリーンボランティア かたつむりの会メンバー募集中

毎月第1土曜日9時～1時間程度、診療所まわりの環境整備を行うボランティアグループです。体を動かしたい方、庭仕事が得意な方、一緒に活動しませんか？

申込みは ☎04-2923-3691
次回の活動日は4/1（土）です

今年は医療生協さいたまが合併して30年の記念yearです

その10

30th 医療生協さいたま

30年以上前…私の医療生協との出会いは東京民医連、目黒医療生協でした。当時はまだ子育ての真っ最中で、体調不良や家族が受診の際は上目黒診療所にお世話になりました。子育てが落ち着き埼玉に越してきてからも「受診するなら医療生協」と思い、埼玉西協同病院の循環器外来に受診で利用したことが医療生協さいたまとの出会い・きっかけです。

その後は、当時の組織担当職員（現在は、まちづくりコーディネーター）の山口さんにお誘いを受けて…広報誌「けんこうと平和」配布のお手伝い、打ち合わせと称した？支部運営委員会に参加、そして気付けば支部運営委員を担うことになっていて…工務店（埼玉土建組合員）の事務所での仕分け作業や運営委員会を思い出します。

今では二期続いた男性支部長の後、支部長を引き受けることとなり、大きな成果をあげることは出来ていませんが、なんとか存続して出来る範囲で奮闘しています。唯一誇れることは支部主催、地元地域の学童クラブで開催している「こども保健教室」です。前支部長時代から約15年程継続してきました。今はコロナの影響を受け残念ながら中止が続いてしまっていますが、地域の多くの子どもたちの笑顔にふれながら私たち運営委員や組合員は元気をもらっています。今は、子ども食堂「桂ん家」運営のお手伝いもしています。

コロナのいち早い終息と、ウクライナで起きている戦争が一日も早く終わり、何よりも平和を願いながらこれからも医療生協さいたまを応援していきたいと思っています。

子ども保健教室

吾妻支部
支部長
佐藤三枝子

今月の二十四節気 春分（しゅんぶん） 3月21日頃

夜の長さがほぼ同じになる日で、この日を境に陽が延びていきます。
春分の日は彼岸の中日で前後3日間を春彼岸といい、先祖のお墓参りをする習慣があります。
「自然をたたえ、生物をいつくしむ」として国民の祝日になっています。

3月に気をつけたいからだのこと

小さな芽が次々と顔をだし、花々が咲き出す3月。柔らかな風が春の訪れを満喫させてくれます。それとともに花粉症も本格的にピークを迎えますね。今年は特に花粉が多く飛散すると言われています。しっかり対策をして春を楽しく過ごしましょう。セルフケアとしては外出時はなるべく花粉が付きにくく、落としやすいような衣類を選びましょう。眼鏡やマスクは必需品ですね。外出から帰ったら顔を洗う、うがいをするなどし、体内に取り込まないようにしましょう。楽しい花粉対策グッツも沢山出ています。少しずつためしてみるのもいいですね。アレルギーは目の症状を除いてはくしゃみ、鼻水、鼻詰まりなど風邪の症状と似ています。発熱などに注意し、症状が強い場合は医療機関を受診しましょう。

また、この季節は卒業、進学、就職、異動などの社会生活での大きな変化を経験するかたもいらっしゃると思います。希望とともに不安や心配事もつきものです。頑張り過ぎず、気分転換をしながら新しい環境に慣れていきましょう。

松村医師の診療体制についてご意見を何通かいただきました

ご心配をおかけし誠に申し訳ありません。調整の結果、水曜日と金曜日の夜間診療を継続しておこなうこととなりました。引き続きよろしくお願いいたします。

外来のご案内

待ち時間短縮のため予約をお勧めしています。お電話にて予約をお取りします。当日も可。

個別送迎もやっています
連絡便に乗り遅れてしまった時は、職員までお声掛けください

	診療受付時間	月	火	水	木	金	土
午前	8:30〜11:30	内科 禁煙 血液	内科 禁煙 胃カメラ	内科 禁煙 栄養相談 ※第2・4のみ	内科 禁煙 物忘れ 循環器 糖尿病	内科 禁煙 循環器	内科 禁煙 血液膠原病 ※第3のみ
				訪問診療（往診）		訪問診療（往診）	
午後	14:00〜16:30	内科 禁煙 血液	休診	内科 禁煙 栄養相談 ※第2・4のみ	内科 禁煙 糖尿病	休診	休診
		訪問診療（往診）					
夜間	水 18:00〜19:30 金 17:30〜19:00	休診	休診	内科 禁煙 血液膠原病	休診	内科 禁煙	休診

3/11（第2土）、3/21（春分の日）、日曜は休診です。
訪問診療、往診をご希望の方は、☎04-2924-0121までお電話ください。

医療生協さいたま
〒359-1143
所沢市宮本町2-23-34

所沢診療所
☎04-2924-0121 FAX04-2921-1349

ケアセンターとこしん
☎04-2924-1119 FAX04-2929-5505

介護付有料老人ホーム 桂の樹
☎04-2923-3695 FAX04-2923-3703

✉toko-soshiki@mcp-saitama.or.jp

ひこうき雲 2023年3月号（No.19）
デザイン：株式会社コア