



ひこっき雲

2023

10
No.26



10月、11月は生協強化月間です。

地域でひろげよう! 大きな仲間の輪。

生協強化月間とは、生活協同組合の根拠法である生協法が施行された10月1日を記念して全国の生協が生活協同組合の活動を地域に広く知らせ、組合員を増やすための取り組みを行う期間のことをいいます。

西部地区Bブロックでは、生協強化月間中のイベントとして、

- 所沢診療所開設70周年記念健康まつり11/19(日)
- 各支部でのまつりやイベントの開催
- ヘルスチャレンジ(12月いっぱい)

に取り組みます。お近くでまだ組合員でない方がいたらぜひお仲間に誘ってください!

専門職による
健康づくりの
教室で学べる

医療費の
無料低額診療制度が
利用できる

仲間とのつながり、
1人では解決できない
医療・介護の問題が
解決・改善できる

あなたの出資金が
だれかの助けになる

健康ひろばや
安心ルームに
参加できる

健康診断、診断書作成、
予防注射などを
組合員料金で利用できる

医療・介護はもちろん
暮らしの困りごと
も相談できる

組合員どうしの
くらし助け合い制度を
利用できる

入院時に
差額ベッド代や
入院保証金がいらぬ

学べる
使える
で参加
組合員になると
良いこといっぱい!



ご存知ですか?
医療福祉協のマーク



医療福祉生協連

重なる2つの手は“人々のきずな”です

医療福祉生協は人々の“きずな”を強め、豊かな地域社会づくりに貢献します。

ハートは“いのち”です

医療福祉生協連は人々の強い“きずな”で、かけがえのない“いのち”を守り育みます。

カラーは“情熱”と“元気”です

赤色は“情熱”を、オレンジ色は“元気”をイメージし、新しく生まれた医療福祉生協連を表現しています。

所沢診療所は今年創立70年を迎えます!

地域とつながって70年

パート6

福祉用具・介護用品のことならお任せあれ!

ジャパンソーシャルウェルフェア
J.S.W株式会社

福祉用具・介護用品・住宅改修など在宅介護に関してスペシャリストなJ.S.Wさんです。普段は介護サービス関連で利用するのがメインですが、今回診療所の問診室に手すりを付けていただきました。通所リハビリテーション結では、歩行器や手すりなどお試しで使用でき、その人に合ったものを理学療法士や作業療法士と連携しコーディネートしてくれます。安全安心の在宅生活を支えてくれる心強い味方です。福祉用具や介護用品のことでお困りの方がいらっしゃいましたら、診療所までお問い合わせください。



福祉用具専門相談員の持田友也さん

管理栄養士
早苗先生の

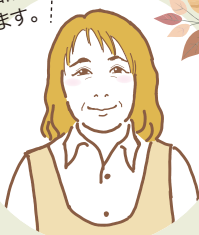
旬

の栄養だより

No.2

きのこ

第2・4水曜日、
外来で栄養相談を
担当しています。



管理栄養士 齊藤早苗

10月は低カロリーで食物繊維が豊富、そして生活習慣病でお悩みの方にはもってこいのきのこ。今回は各きのこの効能についてプチ便りです。

しいたけは、がんを予防、脳の老化を防止。舞茸は、免疫機能アップ。えのきは、安眠効果。なめこのヌルヌルは、粘膜を保護。しめじは、不足しがちな必須アミノ酸のリジンが含まれ栄養価が高い。松茸は、皮膚炎の予防に効果的なビタミンB2を多く含む。マッシュルームは脂肪の代謝を助け、ダイエットに最適。エリンギは、食感と食物繊維が魅力的。きくらげは、疲労回復と老化防止、鉄分豊富。トリュフ(世界3大珍味)は、胃の痛みやむかつき、胃もたれなどに効果あり。

さて、実りの秋ですね。新米もとても美味しい季節です。ビタミン・ミネラル・食物繊維たっぷりの好みのきのこを入れた炊き込みごはんを今夜の一品に入れてみてはいかがでしょうか。

健診オプション半額キャンペーン期間延長中!

詳細はお申し込みの際、スタッフにお問い合わせください。



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。はじめての方も
お電話いただければ予約をお取りします。

個別送迎もやっています
月～土午前のみ、予約制です

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

水曜夜間は、予約の方のみとなります。

松村医師の診察を希望される方は、金曜日夜間の予約をお取りください。

10/9(月)スポーツの日、10/14(第2土)、日曜は休診です。※10/9(月)は医師会休日当番医です。

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

医師体制の詳細はホームページでご確認ください

ひこうき雲

2023年10月号(No.26)
デザイン: 株式会社コア