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
2024 1
No.29

2024年
あけましておめでとうございます！

地域とともに70年

お陰様で11月には4年ぶりに地域の皆様、組合員の皆様のご協力により70周年記念健康まつりを盛大に開催することができました。

笑顔あふれる一日となりましたことを感謝申し上げます。

2024年もよろしくお願いいたします。

所長　中村隆光

宮本町町会長

東京在宅サービスさん

セキ薬局さん

北斗不動産ホールディングスさん

飛行船さん

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⑨

浅見制作所

一昨年、所沢診療所のみならず西部ネットワーク全体のホームページリニューアルをお願いしました。等身大の写真が素敵なホームページが出来上がりました。医療生協さいたま合併30周年記念動画も浅見制作所プロデュースです。まだ見ていない方はぜひご覧になってください。

地域に貢献する
医療生協さんを
クリエイティブで
サポートいたします!
パワー!

浅見制作所 代表　浅見さん

所沢診療所
ホームページ

医療生協さいたま
合併30周年記念動画

管理栄養士 早苗先生の 旬 の栄養だより

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

No.5 ブロッコリー

ブロッコリーの花言葉は、「小さな幸せ」。また、房がたくさんあるので「子孫繁栄」を願う意味もあることから、結婚式の演出の一つである「ブーケトス」のブーケの代わりにブロッコリーが投げられることもあるようです(ブロッコリートス)。他にも、ブロッコリ ーは体に良い野菜なのでキャッチする人の健康を願っているという説も。

さて、緑鮮やかなブロッコリーは、アブラナ科野菜の一つで、蕾と茎を食用とし、**カロテン**や**ビタミンC**が豊富です。また細胞の再成を助ける**葉酸**や、骨の形成に重要な**ビタミンK**なども。更には抗酸化作用と解毒作用により、がんを抑制するという**スルフォラファン**が強力にサポート。やはり、冷蔵庫にいつも有ると嬉しい野菜ですよね。

ブロッコリーは、たっぷりの水に浸けて振り洗いを。そして、茹で上がりましたら、水にはさらさず、ザルに広げて冷まします(丘上げ)。水っぽくなりません。

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・金 18:00～19:30	休診	休診	血液膠原病 ※予約のみ	休診	内科 禁煙	

水曜夜間は、専門外来のため予約の方のみとなります。
1月より金曜夜間は森迫医師が担当いたします
1/13(第2土)、日曜は休診です。12/29(金)午後～1/3(水)年末年始休み
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。

医師体制の詳細はホームページでご確認ください

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　2024年1月号(No.29)
デザイン：株式会社コア