

診療体制のご案内 診療は予約制です。お電話にてご予約をお取りします。当日もお受けしております。

診療時間		月	火	水	木	金	土
午前 8:30 12:30	内科 1診	中村	中村	阿部	福庭	中村	西村
	内科 2診	堀田	千葉(胃カメラ)	松村	向井	野崎	中村 <small>第1・3・5 第4のみ 武井 (専門外来)</small>
	栄養相談			第2・4 齊藤			
午後 14:00 16:30	内科	堀田		松村	向井	野崎	
	往診	中村	千葉	中村	福庭	中村	
夜間 18:00 20:00	内科			中村		松村 <small>(1診)</small>	武井 <small>(2診)</small>

※武井医師については専門外来のため
予約診療のみとなります。

※11月3日(第2土曜日)と、12日(第2土曜日)と、23日(勤労感謝の日)と、日曜日は休診です。



連絡便運行表のご案内



①診療所	②新所沢駅	①診療所	③旧診療所	④所沢駅	⑤西所沢駅	⑥下山口駅	⑦大六天 交差点そば
裏玄関前	西口ロータリー ポスト前付近	裏玄関前	玄関前	三井住友 (歩道橋下)付近	子供服 HAPPYさん前付近	クリーニング店 ラビット21脇付近	中華食堂 日高屋さん側道付近
8:35			8:40		8:45	9:05	9:15
9:30			9:35		9:40		
9:55	10:00	10:05	10:10	10:15	10:25		
10:40			10:45		10:50		
11:05	11:10	11:15	11:20	11:25	11:35	11:55	12:05
12:20			12:25		12:30		
12:45	12:50	12:55	13:00	13:05	13:15		

注 4月から連絡便が下山口駅・大六天を追加で
上記の新運行表に変更となりました。

* 所沢診療所は、駐車場側の裏玄関から出発します。
* 道路状況により、時間がずれる場合があります。あらかじめ
ご了承ください。

西協同病院の連絡便～虹の風2号～ご利用ください

★西協同病院出発 (所沢診療所行き)	★所沢診療所出発 (西協同病院行き)
8:30	9:00
9:20	9:50
11:30	12:00

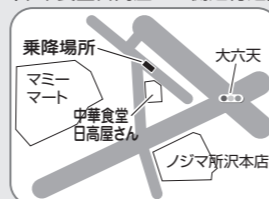
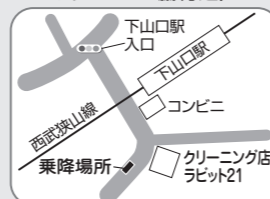
新所沢駅 西口ロータリー
(ミナミプラザ、ポスト前付近)

所沢駅 (三井住友前(歩道橋下)付近)

西所沢駅(改札並びの
子供服HAPPYさん付近)

下山口駅(クリーニング店
ラビット21さん脇付近)

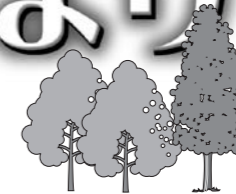
大六天交差点そば
(中華食堂日高屋さん側道付近)



健康をずっと。安心をもっと。

とこしんだより

<http://tokoshin.mcp-saitamawest.jp/>



No.273 2016年 **11**月号

医療生協さいたま

●所沢診療所
〒359-1143 所沢市宮本町2-23-34
TEL.04-2924-0121 FAX.04-2928-3206

●ケアセンターとこしん
TEL.04-2924-1119 FAX.04-2929-5505
発行責任者 所長 福庭 勲

インフルエンザワクチンの予防接種を受けましょう!

インフルエンザって?

インフルエンザはウイルスが感染して起こる病気で、主な症状は、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などが特徴です。お子さんやご高齢の方、免疫力の低下している方は肺炎を併発するなど、重症化することがありますので予防対策が大切です。

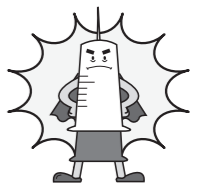


インフルエンザの予防法は?

手洗い、うがい、適度な保湿とマスクの着用や予防接種が有効です。また、十分な睡眠、バランスの良い食事なども日頃から心がけましょう。さらに、ワクチンを接種することで重症化の軽減が期待されます。

インフルエンザワクチンの接種時期は?

インフルエンザの流行時期は、その年のウイルスの型によっても異なりますが、おおよそ12月～3月上旬です。ワクチンの効果が出るのは接種から2～3週間程度で、効果の期間はおおよそ4～5ヶ月位といわれています。毎年、出来るだけ早めの接種をお勧めします。



- 【接種料金】**
- 所沢市在住で65歳以上の方 1,200円
(※昨年度までの1,000円から変更となりました。ご了承ください。)
 - 64歳以下の方 3,660円(組合員)・5,400円(未組合員)

【接種期間】 ●2016年10月20日～2017年1月31日

※接種の際は予約が必要になります。お電話でのご予約お待ちしております。

Tel. 04-2924-0121 担当: 医事課主任 稲野 正史



11月20日 所沢診療所 健康まつり開催!

つながって、ひろがって…63年 祝 移転10周年・桂の樹1周年

時間 午前10時～午後2時

参加協力券: 1枚200円
(当日もお求めいただけます)

会場 所沢診療所



健康チェックコーナーや
模擬店・バザー、大抽選会など
楽しい企画満載です。お待ちしております。



～あったかい生活 ころろつながるホーム～

介護付有料老人ホーム **桂の樹** (かつらのき)



所沢市地域活動の一環で西武ライオンズのリアル野球盤のイベントを行いました。白と青の2チームに分かれて、対戦です。ユニホームに着替え、旗を持ち「何が始まるのだろうと?」みんなわくわくして説明を聞きました。各チームから攻めと守りでメンバーを出し5回戦まで行い、攻めの時にはチームメイトに「ガンバレ〜!」と大きな声援をおくり、旗を振っていてとても楽しそうでした。「初めて見たよ」と4回戦の時には、ブルー・レジェンズのダンスもあり、野球を知らない方も楽しんで頂けたイベントとなりました。

知らない方も楽しんで頂けたイベントとなりました。



ゲームの開始です! ブルー・レジェンズの華麗なダンス みんなでパチリ!

〈お問い合わせ〉 桂の樹 (かつらのき) ☎04-2923-3695

<http://tokoshin.mcp-saitamawest.jp/katsuranoki/>

ウォーキング に参加してみませんか!

楽しみながら健康づくりに取り組もうと、多くの支部で企画・実施しているウォーキング。

数回に分けて歩くシリーズ企画や・自然観賞・美味しいものめぐりや名所めぐりなど、コースも近隣から遠方まで様々です。

「一人ではなかなか行く機会がないから…」『友人を誘って行きたいけど…』とお思いの方、是非ご参加下さい。

11月のウォーキング予定

山口荒幡支部	11/15 (火)	みかん狩り
狭山市支部		
飯能日高支部	11/16 (水)	東郷公園



参加希望・お問い合わせは

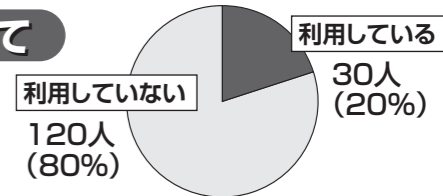
所沢診療所 04-2924-0121 担当:清水まで

待合室アンケート **パート3**

10月号に続き、残りの設問についての結果を報告させていただきます。

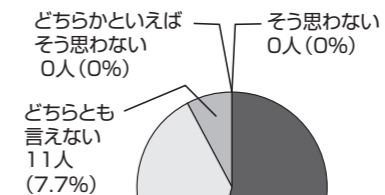
巡回バスについて

巡回バスを利用して
いますか?

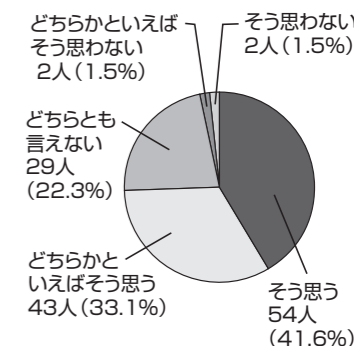


全体的にみて

利用しやすかったですか?



知り合いに紹介したい
と思いますか?



アンケート結果について

巡回バスを利用している方は全体の 20%でした。4月に運行表を改訂し、山口方面へもバスが回るようになりました。組合員の皆様のご意見を聞きながら、多くのかたに診療所を利用していただけよう今後も検討を重ねていきます。

「全体的に利用しやすかったですか?」「知り合いに紹介したいと思いますか?」の質問では「そう思う、どちらかといえばそう思う」と回答されたかたが、昨年よりも大幅に多くいらっしゃいました。利用委員会、職員の励みになります。利用しやすい診療所になるようにさらに努力していきます。

アンケートにご協力くださりありがとうございました。

事業所利用委員会 坪井 恵美

虹の箱・利用者さんより
貴重なご意見ありがとうございました。

バスの時刻表について。診療所に着く時間がわかりにくいので改善してほしい。8:45のバスに乗れば9:00には着くといわれたのになぜ、9:30到着となるのか?

回答 ご指摘ありがとうございます。時刻表は右に到着時刻を表示することにしました。ご確認ください。送迎バスの時間が2016年4月から変更になっています。変更前の時間になれている方にはご不便をおかけしていると思いますがご了承ください。

多くの方が診療所を利用していただけよう、今後も送迎バスの検討をつづけていきます。ご意見お聞かせください。

事業所利用委員会 坪井 恵美

公開講座のお知らせ

『健康づくりをすすめよう』
～病気になるその前に～

近年高齢化社会や健康格差の問題がますます大きくなっています。そのため、これからは「病気を治す」だけでなく「病気を予防し、健康な生活ができる」ことが重要になっています。

「健康づくり」について皆さんで学びませんか。

ご近所・お友達お誘い合わせの上どうぞお気軽にご参加ください。

日時	2016年12月8日 (木) 14:30 ~ 16:00
会場	桂の樹 1階 地域コミュニティールーム
参加費	無料
講師	所沢診療所 医師 福庭 勲

〈お問い合わせ〉 所沢診療所
担当: 薬剤師 中村 TEL04-2924-0121

フィットネスクラブ結 オープン!

10月から開始しましたフィットネスクラブ 結の会員になって健康づくりをすすめませんか? ご利用いただける主な対象の方は、次の通りです。

- ①医療生協の組合員である方
- ②ご自分で施設設備を使用でき、運動できる方
- ③ご自分の健康状態を管理できる方
- ④心疾患、運動器疾患等医師より運動を制限されていない方



フィットネスクラブ結のご利用をご希望される方は、会員となられる前にご利用にあたってのご説明を致しますので、毎週火曜日13時30分~14時30分に定例で開催しているオリエンテーションを受けていただきます。その後、会員登録等のご利用手続きをさせていただきます。

パンフレットもご用意しています。お気軽に所沢診療所までお問い合わせください。

11月のスケジュール

10日 (木)	Bブロック 社保長会議	10:00 ~
14日 (月)	事業所利用委員会	13:30 ~
16日 (水)	地区運営会議	9:00 ~
	秋の地域別総代・支部代表者会議	14:00 ~ ※会場: 西協同病院
18日 (金)	Bブロック 支部長会議	9:30 ~
20日 (日)	健康まつり	
22日 (火)	Bブロック 保健長会議	10:00 ~
24日 (木)	建設委員会	
29日 (火)	在宅説明会	14:00 ~

こんにちは!! ケアセンターとこしんです。

10/11 認知症サポーター養成講座を開催
14:00 ~、18:00 ~と併せて46名の方が参加しました。

認知症サポーターとは、「認知症の人と家族の応援者である」とお話がありました。そして、認知症とはどのような病気なのか、実際に困っている認知症の人にどのように声掛けをしたらよいのかを、実例をあげながら学習しました。

参加者からは、「特別なことをすると気負わず、常にアンテナを張ってほしい」「自分が心にゆとりをもって、認知症の方に接していきたい」「認知症の家族の方のお話も聞き、支えになりたい」などの感想が寄せられ、積極的に行動していきたいという声が多くありました。



認知症のサポーターの役割として大切なこと

1. 正しい知識を持ち特別な扱いをしない。
2. 他人事として見て見ぬふりをしない。
3. 認知症の方が地域で暮らすために自分ができる事を考える。
4. 介護している家族に労いの言葉をかける。自分のできる支援をする。

認知症の人への対応の心得 “3つの「ない」プラス1”

1. 驚かせない
 2. 急がせない
 3. 自尊心を傷つけない
 - そして 4. 否定しない
- これからも引き続き、サポーター養成講座を計画していきます。認知症への理解を深め、ひとりでも多くのサポーターを増やして、認知症やその家族の応援者となって、地域で支えあいましょう。

ケアセンターとこしんホームページ <http://nishikaigo.mcp-saitamawest.jp/tokoshin/>
★介護全般のご相談は **ケアセンターとこしん TEL.04-2924-1119** までお気軽にどうぞ

