

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	河野	第2・5 阿部 (胃カメラ) 千葉	松村	渡部	野崎	第1・3・5 中村 第4のみ 武井 (専門外来)
	栄養相談			第2・4 齊藤			
午後 14:00 16:30	内科	河野		松村	渡部	野崎	
	往診	中村	中村 千葉	中村	福庭	中村	
夜間 18:00 20:00	内科			中村		松村 (1診) 武井 (2診)	

※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。

8月2日(水)・8月23日(水)の夜間診療と、8月16日(水)・8月21日(月)午後は休診となります。
8月11日(山の日)と、8月12日(第2土曜日)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		

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

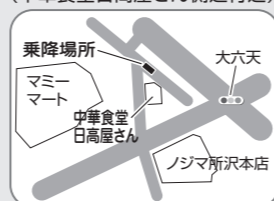
新所沢駅 西口ロータリー
(ミナミプラザ、ポスト前付近)

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.282 2017年 8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
- 介護付有料老人ホーム 桂の樹
TEL.04-2923-3695 FAX.04-2923-3703

熱中症を予防しましょう!



猛暑が続く夏…熱中症になる人が増えてきます。
熱中症は、気温や室温が高い中・暑いと感じる場所にいることで、体内の水分や塩分バランスが崩れて起こる病気です。熱中症を予防して、元気に夏を過ごしましょう。



熱中症の症状は…?

- 軽 めまい・耳鳴り・こむら返り
- 中 頭痛・吐き気・倦怠感・脱力感
- 重 意識障害・けいれん

熱中症を防ぐためには

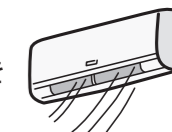
水分・塩分を補給する

熱中症予防には水分補給が肝心です。
のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給するようにしましょう。たくさん汗をかいたら塩分も不足します。水分の補給だけでは不十分の場合もありますので、塩分も一緒に補給しましょう。



暑さに気を配る

暑さの感じ方は人によって異なります。室温が28℃を超えないようにエアコンや扇風機を上手に使いましょう。節電を意識するあまり我慢しすぎないことも大切です。



声を掛け合う

熱中症患者の多くは65歳以上の高齢者です。一人暮らしの方など、特に熱中症への注意が必要な高齢者については、周囲が協力して水分補給や温度調整に気を配りましょう。みんなで声を掛け合うことが熱中症予防にもつながります。



熱中症かな? と思ったら

- 水分、塩分を補給する
 - 涼しい場所へ避難する
 - 服を脱がせて体を冷やす
- 首や足の付け根や脇の下に保冷剤を当てることも効果的です。



症状が改善しないときは
早めの受診をお勧めします。
意識があっても自力で水が
飲めないなど、
症状が重い時はすぐに
救急車を呼びましょう。

～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)



7月2日にちょっと早い七夕の行事を行いました。入居者様、職員が短冊に「健康」「平和」など思い思いの願い事を込めて書き、笹に飾り付けをしました。

今年も七夕に因んだゲーム「流れ星ゲーム」を対抗戦で行い白熱した戦いになりました。

そのほかには「七夕劇」を職員が渾身!? の演技で披露。フィナーレは「七夕踊り」を皆さんで踊り、楽しいひとときとなりました。



流れ星ゲーム



七夕踊り



ミニトマトの収穫

なりました。

4階菜園では栽培していたミニトマトが真っ赤に実り収穫をおこないました。たくさん実がなったので、入居者様と収穫し美味しくいただきました♪

〈お問い合わせ〉 桂の樹 (かつらのき) ☎04-2923-3695

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



中村医師

水曜日の夜間診療をご利用ください!

毎週水曜日も夜間診療をおこなっています。比較的待ち時間も少なくご案内することが出来ます。中村医師が夜間対応いたしますので、日中来院することが出来ない方などは是非ご利用ください。



薬については院外薬局での対応となりますが、ご了承ください。 事務主任 稲野 正史

8月のスケジュール

3日(木)	Bブロック社保長会議	10:00~
14日(月)	桂ん家実行委員会	12:30~
	事業所利用委員会	13:30~
15日(火)	地区運営会議	9:00~
18日(金)	Bブロック支部長会議	9:30~
	桂の食卓~桂ん家	17:30~
22日(火)	Bブロック保健長会議	10:00~
23日(水)	おかしなサロン	13:00~
24日(木)	建設委員会	9:30~※会場:埼玉西協同病院
29日(火)	『社保の日』AM: 待合室バザー	
	PM: 原水禁報告会・学習会	



虹の箱・利用者さんより

以下のご意見をいただきました。

ご意見

組合員の利用率を引き上げるための改善提案

- ①現在の巡回バス方式から電話による予約の個別送迎にする
- ②健康診断を特定地域に絞り、送迎を行う
- ③組合員利用率の目標を設定して運動する。

回答 貴重なご提案ありがとうございます。

- ①現在は、より多くの組合員、患者様にご利用いただけるように巡回バスを出しています。7月には、待合室にてアンケート調査を実施する予定です。改めて送迎バスへの率直なご意見を頂き、利用しやすい工夫をしていきたいと考えております。また、予約の個別送迎は月曜日と金曜日の週2回おこなっています。お体の条件や、人数に制限がございますので、受付で確認をお願いします。
- ②毎年検討課題となっております。支部のお力をおかりして是非実現させたいと思っております。
- ③組合員利用率は毎月把握し、100%に近づけるように声かけをおこなっています。

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…』とお思の方、是非ご参加下さい。

8月のウォーキング予定

開催支部名	日程	場所
三ヶ島支部	8月18日(金)	多摩湖畔

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

8/29『社保の日』開催!

“社会保障”や“平和”について考えようと始めた『社保の日』の取り組み。今年は8/29(火)に開催します。

世界各国でのテロ、近隣国でのミサイル発射と、平和が脅かされる昨今…平和について考えたり学習する機会にしませんか?

「原水爆禁止世界大会参加報告会」と「戦争体験記」「社会保障学習会」を予定しています。ご参加下さい。

午前 9:00~11:30

毎年恒例 診療所1F待合室ラウンジにてバザー

午後 13:00~15:30 診療所3F多目的室
「原水爆禁止世界大会」参加報告会(予定)
「戦争体験記」「社会保障学習会」

サマー増資にご協力をお願い致します

日頃より所沢診療所へのご利用・ご協力ありがとうございます。

これからも、誰もが住み慣れたまちに暮らし続けることができるように、組合員・地域の要望に応え、皆さまの【安心】【健康】に貢献していきたいと思っております。

みなさまからお預かりします出資金は、医療機器の購入や新規事業などに役立てていきます。

院内 社保まちづくり委員会



こんにちは!! ケアセンターとこしんです。

短期集中通所型予防サービスってなに?

介護予防・日常生活支援総合事業の1つで全国的には『通所型サービスC』と呼ばれ、短期間のプログラムで地域に復帰できるような方に適したサービスです。



対象者は?

- ①適切で明確な目的意識を持ちリハビリに取り組む方。
- ②体の機能が改善され、目的達成を期間内(3ヶ月程度)でできる見込みのある方。
- ③要支援1・2の方・事業対象者の方。

どんな内容?

保健・医療の専門家が運動機能・栄養改善・口腔機能に関するプログラムを作り一緒に取り組みます。1回2時間程度

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