

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・4 阿部	千葉 (胃カメラ)	松村	野崎	第1・3・5 中村
	栄養相談			第2・4 齊藤			
午後 14:00 16:30	内科	河野		松村		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。

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

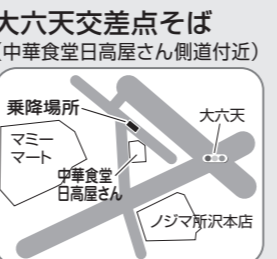
連絡便運行表のご案内

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
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------



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.285 2017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
☎.04-2924-0121 FAX.04-2928-3206
- ケアセンターとこしん
☎.04-2924-1119 FAX.04-2929-5505
- 介護付有料老人ホーム 桂の樹
☎.04-2923-3695 FAX.04-2923-3703

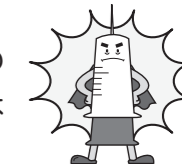
インフルエンザワクチンの予防接種を受けましょう!

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、免疫力が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、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違いますが、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週間程度です。出来るだけ早めに予防接種を受けましょう。



- 【接種料金】**
- 所沢市在住で65歳以上の方 1,500円
(※昨年度までの1,200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】** ●2017年10月20日～2018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。
☎.04-2924-0121 担当：医事課主任 稲野 正史

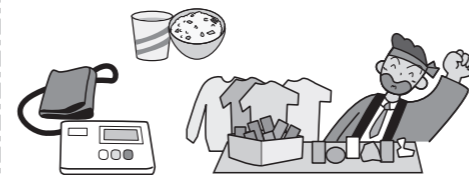
11月19日 所沢診療所・桂の樹 ケアセンターとこしん 健康まつり開催!

つながってひろがって 元気力! アップ

- 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



ステージ企画では、 **所沢市観光大使 JAY'S GARDEN (ジェイズガーデン)** によるスペシャルライブを予定!
健康チェックコーナーや模擬店・バザー、大抽選会など楽しさ満載。お待ちしております。



あつむかい生活
ここ3つなげるホーム 介護付
有料老人ホーム **桂の樹** (かつらのき)

9月下旬、4階菜園で種まきから立派に育てたホウレン草を入居者様と一緒に収穫して調理をおこないました。収穫したばかりのホウレン草をおひたしにして食べました!みんな、「新鮮で美味しい!」と大喜び♪

10月15日には、『第2回桂の樹運動会』を開催!紅白のチームに別れ、チームキャプテンの選手宣誓で、楽しく運動会がスタート。競技種目は3つ(①玉入れ②缶つかみ③パトシリレー)です。缶つかみは、積み上げた缶をひとつずつ順番に抜いていき崩れたら負け。ドキドキヒヤヒヤしながらですが、上手に缶を抜いていく方もいました。桂の樹の職員が手作りのココロン金銀メダルとココロンMVP賞メダルを作成♪ココロンメダルの可愛さにどよめきの声があがりました!

競技終了後、表彰式でメダルと賞状の授与をおこない、ココロンメダルと賞状は、みんながいつでも見えるフロアに掲示しました。メダルと賞状を見ながら今でも楽しかった運動会のことを話題に会話が弾んでいます♪

今後もご入居者様に、毎日の生活の中で楽しんで頂けるような行事・イベントを予定していきます。



収穫調理



運動会



ココロンマスコット

〈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

開催支部名	日程	場所
飯能日高支部	11月15日(水)	紅葉観賞(美杉台方面を予定)
山口荒幡支部	11月21日(火)	みかん狩り(武蔵村山)



参加希望・お問い合わせ先
所沢診療所
☎.04-2924-0121
担当:清水まで

11月のスケジュール

2日(木)	Bブロック社保長会議 10:00~
5日(日)	健康フェスタ2017 ~ さいたまスーパーアリーナ
11日(土)・12日(日)	JADリームフェスタ ~ 航空公園
13日(月)	桂ん家実行委員会 12:30~ 事業所利用委員会 13:30~
14日(火)	地区運営会議 9:00~
17日(金)	Bブロック支部長会議 9:30~ 地区別総代・支部代表者会議 13:30 ~ 会場:西協同
19日(日)	所沢診療所 健康まつり
22日(水)	みんなのカフェ~ホッとこしん
28日(火)	Bブロック保健長会議 10:00~ 所沢行政区会議 13:30 ~ 会場:西協同
30日(木)	建設委員会 9:30~

虹の箱・利用者さんより

丁寧に対応して頂いているが、言葉遣いなど少し堅過ぎるのでは?と感じる。我々患者側も、いろいろな方がいて難しいことかもしれないが、もう少し距離感を近く感じるやわらかい対応や言葉遣いでも良いと思う。

回答 ご意見ありがとうございます。気持ちの良い会話、接遇を心掛けていきます。ご意見引き続きお待ちしております。 事業所利用委員会 坪井 恵美

秋の地域別総代・支部代表者会議を開催します。

日時 11月17日(金) 13:30~16:00
場所 埼玉西協同病院 3F会議室
2017年度上半期活動のまとめや決算報告、機関運営・組織機構のあり方中間報告などの議事を予定しています。大切な討議の場です。総代・支部運営委員の参加をお願い致します。
西部地区Bブロック担当理事 中野 恵子

ボランティア学校
のお知らせ

日時 12月8日(金) 10:00~16:00
場所 所沢診療所3階 多目的室
費用 1,000円(テキスト代・お弁当代こみ)
内容 第1課「医療生協さいたまのボランティア方針」
第2課「高齢者の心とからだ、傾聴ボランティア体験」
第3課「体験学習」※車イスでの介助、高齢者体験ほか
持ち物:筆記用具、費用

~高齢化社会がすすみ、認知症への関心も日増しに高まっています。ボランティア活動に関心のある方や、くらしサポーターさんなどは是非、ご参加下さい。
たくさんの方のお申し込みをお待ちしております。

参加希望・お問い合わせ先
所沢診療所 ☎.04-2924-0121 担当:坪井まで

こんにちは!! ケアセンターとこしんです。みんなのカフェ「ホッとこしん」オープンしました。

「みんなのカフェ」は地域にお住まいの方どなたでも参加できるカフェです。

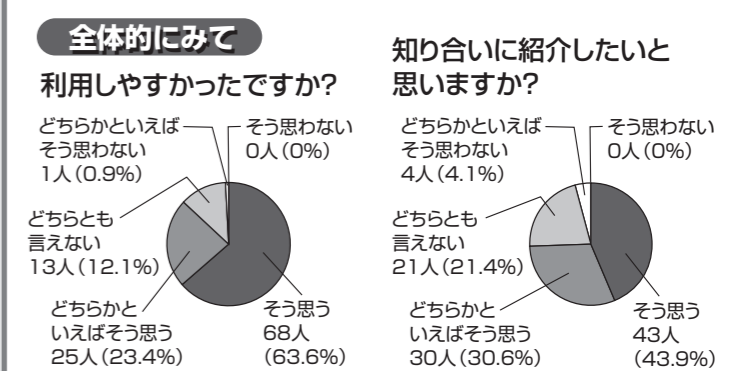
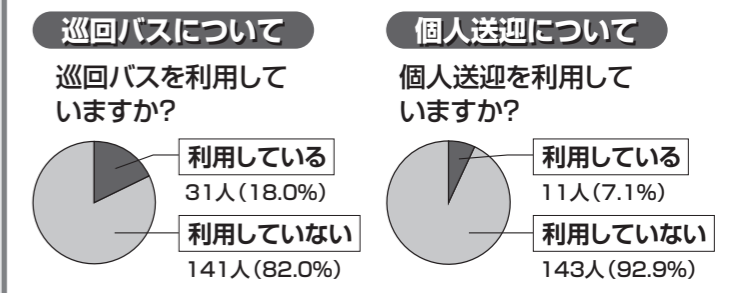
お体に辛い部分をお持ちの方、ご家族を介護している方、近くにおしゃべりができるところがあったらいいな?と思っいらっしゃる方ぜひお越しください。カフェの開催中は、介護の専門職やリハビリ職、看護師などがおり、なんとなく気になっていたことや、日頃なかなか話せないことをお茶を飲みながらお話する事ができます。また、ちょっとお得な企画も毎回スタッフが頭をひねってご用意しています。



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** ☎.04-2924-1119 までお気軽にどうぞ

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。



アンケート結果について

受診時の交通手段に関しては「帰りの連絡便に間に合わない。」「もっと、自宅近くまで運行してほしい。」など、毎回多くのご意見をいただいています。

来院しやすいということは、病院を選ぶ上での大切な条件の一つだと思います。今後は個別送迎も含めて検討をすすめ、より使いやすく・利用しやすいものにしていきたいと思っています。

※個別送迎は月曜日、金曜日におこなっております。ご希望の方は、事務受付までご相談ください。

★アンケートへのご協力ありがとうございました。
事業所利用委員会 坪井 恵美