

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	松岡	竹内
	内科 2診・3診	川島	三輪	松村	池田 野崎		第1・3中村 第4武井 (専門外来)
	栄養相談			第2・4 齊藤			
午後 14:00 16:30	内科	川島		松村	池田 野崎		
	往診	中村	中村 千葉	中村	福庭	中村	
夜間 18:00 20:00	内科			山名		松村 武井	

※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。

14日(第2土曜日)、20日(春分の日)、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	跡地前	三井住友並び (駅より)付近	スマイルパークさん (駐輪場)付近	クリーニング店 ラビット21さん先	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
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

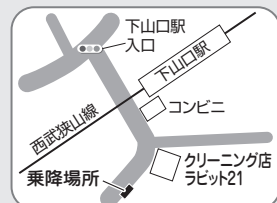
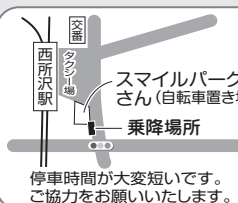
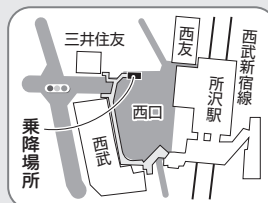
新所沢駅 西口ロータリー
(ミナミプラザ、ポスト前付近)

所沢駅 (三井住友並び(駅より)付近)

西所沢駅(スマイル
パークさん(駐輪場)付近)

下山口駅(クリーニング店
ラビット21さん先)

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.313 2020年 3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

～【健康】で【安心】した暮らしのために～

年度末増資のお願い!

日頃より地域の皆様・組合員の皆様のご利用・ご協力に感謝申し上げます。

出資金の増額(増資)は、地域の誰もが健康で安心してくらししていけるよう日々の医療活動に活かされています。医療機器の更新や保健予防学習・健康チェック機材の普及など、地域の皆様の健康増進にも役立てています。



是非、年度末の機会に出資金の増額(増資)をお願い致します。

※出資金は、寄付やカンパ・会費ではありません。転居など医療生協さいたまの組合員を脱退される時は、全額お返しするものです。

もう、お済みですか? 特定健診

～年に一度のお体のチェック。忘れずに受診をしましょう～

特定健診などの健康診断がまだお済みでない方はいませんか?

予約のお電話お待ちしております。



今年度の所沢市特定健診(40歳～74歳)および、後期高齢者健康診査(75歳以上)の

受診期限は、共に **今月末までとなっております。**

あったかい生活
233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)



桂の樹では、毎日定時にみんなでラジオ体操などの、簡単な運動をおこなっていますが、その他に定期的に『みっちり運動』も行っています。筋力の低下予防等を目的に、椅子からの立ち上がり運動、棒体操等を入居者様の体調に合わせて実施しています。運動や身体を動かすことが楽しみとなるよう、今後も工夫しながら継続していきたいと思っています。

インフルエンザ・ノロウイルス等の流行期にともない、行事縮小や中止、面会の制限をさせ



ていただいております。縮小したことで、外出の機会も減ってしまっていますが、行事以外でも『みっちり運動』をはじめ『脳トレ』や『ゲーム』など、入居者様が楽しめるように心掛けていきます。

今後もご入居者様に、季節を感じて頂けるような行事・イベントを企画したいと思います。



〈お問い合わせ〉 桂の樹 (かつらのき) ☎.04-2923-3695

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



医療懇談会
延期のご案内

先月号でご案内しました

3月16日(月)に開催予定の医療懇談会は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため延期することと致しました。ご理解賜りますようお願い致します。

尚、延期後の日程につきましては改めてご案内させていただきます。

3月のスケジュール

- 5日(木) Bブロック社保長会議 10:00~
- 9日(月) 桂ん家実行委員会 11:30~
- 12日(木) 『社保の日』 13:30~
- 17日(火) 地区運営会議 9:00~
- 19日(金) Bブロック支部長会議 9:30~
桂の食卓~桂ん家 17:00~



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。

3月のウォーキング予定

三ヶ島支部 3月11日(水)
小石川後楽園

山口荒幡支部 3月17日(火)
坂戸方面(安行寒桜観賞)

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)

新型コロナウイルスを防ぐには

新型コロナウイルス感染症とは

ウイルス性の風邪の一種です。発熱やのどの痛み、咳が長引くこと(1週間前後)が多く、強いだるさ(倦怠感)を訴える方が多いことが特徴です。

感染から発症までの潜伏期間は1日から12.5日(多くは5日から6日)といわれています。新型コロナウイルスは飛沫感染と接触感染によりうつるといわれています。

飛沫感染

感染者の飛沫(くしゃみ、咳、つばなど)と一緒にウイルスが放出され、他の方がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染します。

接触感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスがつきます。他の方がそれを触れるとウイルスが手に付着し、その手で鼻を触ると粘膜から感染します。

重症化すると肺炎となり、死亡例も確認されているので注意しましょう。特に高齢の方や基礎疾患のある方は重症化しやすい可能性が考えられます。

日常生活で気を付けること

まずは手洗いが大切です。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などにこまめに石けんやアルコール消毒液などで手を洗いましょう。

咳などの症状がある方は、咳やくしゃみを手で押さえると、その手で触ったものにウイルスが付着し、ドアノブなどを介して他の方に病気をうつす可能性がありますので、咳エチケットを行ってください。

持病がある方、高齢の方は、できるだけ人混みの多い場所を避けるなど、より一層注意してください。

発熱等の風邪の症状が見られるときは、学校や会社を休んでください。

発熱等の風邪症状が見られたら、毎日、体温を測定して記録してください。

※出典:厚生労働省 啓発資料より

こんにちは!! ケアセンターとこしんです。

日常生活そのものがリハビリです。トイレやお食事など自分ができることを増やしましょう。

『生協10の基本ケア』より ② 床に足をつけて椅子にすわる

椅子に座る姿勢が崩れがちになってしまいます。背筋を伸ばし、きちんと足をつけて座り、足を使って立ち上がりをする習慣をつけましょう。



*『生協10の基本ケア』とは、生協がたいせつにしている介護(ふだんの暮らし、そのままに。)にもとづいて実践しているケアのことです。全国の生協で学び合いを通して広がっています。



《職員募集》

ケアセンターとこしんでは職員(ヘルパー・看護師)を募集中です。お気軽にお問い合わせください!

★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
ケアセンターとこしんホームページ <http://nishikaigo.mcp-saitamawest.jp/tokoshin/>