

所沢診療所からのおたより

● 健康と安心をお届けする ●

ひこうき雲

2021

9

No.01
(No.331)



広報誌が生まれ変わりました！ 名称は『ひこうき雲』

日本ではじめて飛行場が設置された
所沢の空を貫く『ひこうき雲』をイメージ、
まっすぐに思いを伝えたいという願いを込めました。

これまでの主なあゆみ

1953(昭和28)年9月1日	所沢市元町18の13 石川医院跡に所沢診療所開設。
1962(昭和37)年8月	所沢市元町12の8に移転新築。
1967(昭和42)年3月	富岡診療所とともに、所沢医療生協を発足。
1992(平成4)年4月	県内6つの医療生協が合併。医療生協さいたまが発足。
1998(平成10)年3月	訪問看護ステーション開所。
// 7月	ケアセンターとこしん開設。
2006(平成18)年7月	現在の宮本町に移転新築開設。
2008(平成20)年12月	在宅療養支援診療所認可。
2015(平成27)年12月	介護付有料老人ホーム桂の樹開設、通所リハビリテーション結開始。

！地域の組合員の皆様に支えられ68年！！



地域の医療と介護とくらしを守るため、これからも職員一丸となってがんばってまいります。
組合員のみなさま、どうぞよろしくお願いいたします。

所長 中村隆光

通所リハビリテーション結

株式会社J・S・W(ジャパン・ソーシャル・ウェルフェア)様に
手摺りなど6点を設置していただきました!一部を紹介します。

突っ張りタイプの手摺り
入りの引き戸脇へ

引き戸の手摺りを掴んでしまうことで
扉が閉まり転倒リスクが高い場所でした。

突っ張りタイプの手摺り
血圧計の脇へ

座って血圧を測定するため、測定後の
立ち上がり動作時に転倒リスクが高い場所でした。

利用者の声

ちょうどいいところに
手摺りがついたね!

うちにも手摺りがある
けど、実際に使うと安
心なのよね!

手摺りがあると、安心して
移動や立ち座りが行え
て…。また、余計な神経
を使わなくていいから心
も身体も楽になるよ!

など高評価!

必要な方が必要な福祉用具を利用する。生活が楽になる。安心につながる
ことで、外出の機会が更に増えていく。

日進月歩…。どんどん新しい福祉用具が開発され、デザイン性・使いやすさ
なども良くなってきているのを実感しています。導入に関して「まだ必要な
いから大丈夫!!」と拒まれる方も多いのが現状です。しかし、普段から福祉
用具に慣れ親しんでいただくことで、必要なタイミングでご利用いただき、
1日1日が快適な生活を送っていただけるような支援をまいります。
この度は、株式会社J・S・W 持田様には、様々なご提案を含め対応していただ
きましたことに、心より感謝申し上げます。

今月の 二十四節気

はくろ
白露
9月8日頃

秋が深まり、草花に朝露がつきはじめる頃という意味です。空は高くなり、
秋雲がたなびくようになり、本格的な秋の到来です。また、実りの秋の前に
台風が心配な時期でもあります。

9月に気をつけたいからだのこと

日中はまだまだ暑い日が続きますが、ふと吹く風が気持ちよく
感じたり、朝夕急に涼しくなってくる季節の変わり目。夏の間は、
暑さに負けないように体からエネルギーを発して頑張っていますが、
真夏の暑さや強い日差し、冷房にさらされた体は体温調節機能
や胃腸の働きを弱め、この時期に体調を崩すかたが沢山いらっ
しゃいます。頭痛や体のだるさ、食欲不振などの症状が出現し、自
律神経の調節がうまくいかなくなることもあります。また、この季
節は台風も多く発生します。気圧の変化により、いつもの持病が

悪化したり、喘息のかたは発作が起こりやすくなることがありま
すので気をつけましょう。

また秋は果物や野菜など、とてもおいしい季節です。冷たい物
を取りすぎず、できるだけ常温や暖かい物を良く噛んで食べま
しょう。豚肉や大豆などのビタミンB1を含む食品は疲労回復の
効果があります。朝夕の涼しくなる時間帯に軽い運動をするのも
お勧めです。夏、シャワーだけで済ませていた入浴をぬるめのお
湯にゆっくりつかり、リラックスするのもよいでしょう。無理をせず
に体をやすませてあげることも大切です。

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。
お電話にて予約をお取りします。当日も可。

個別送迎も
やっています

	診療受付時間	月	火	水	木	金	土
午前	8:30 ~ 11:30	内科 禁煙 糖尿病	内科 禁煙 胃カメラ	内科 整形 禁煙 栄養相談※	内科 物忘れ 循環器 膠原病	内科 禁煙 循環器	内科
				訪問診療(往診)		訪問診療(往診)	
午後	14:00 ~ 16:30	内科 禁煙 糖尿病	休診	内科 禁煙 栄養相談※	内科 膠原病	休診	休診
		訪問診療(往診)					
夜間	18:00 ~ 19:30	休診	休診	内科 禁煙 消化器	休診	内科 禁煙 血液膠原病	休診

※第2・4のみ

※第2土曜は
休診です

9/11(第2土)、9/20(敬老の日)、9/23(秋分の日)、日曜は休診です。
往診、訪問診療をご希望の方は、☎04-2924-0121までお電話ください。



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



2021年9月号(No.331)
デザイン: 株式会社コア