

所沢診療所からのおたより

● 健康と安心をお届けする ●

医療生協さいたま

ひこっま雲

2023

2
No.18



所沢市のみなさん お急ぎください

特定健診は今年も

2月28日(火) までです!

この4つをセットで
受けるのが
おすすめです!

所沢診療所おすすめコース

NEW

特定健診 + 胸部レントゲン + 心電図 + 眼底検査

国民健康保険加入
40~74歳の方

4,146円

後期高齢者医療制度加入
75歳以上の方

4,191円



2つのおすすめオプション検査

1 所沢市大腸がん(便潜血検査) 500円 (未組合員2,200円) 2 骨密度検査 2,200円 (未組合員3,300円)

特定健診で
わかること

高血圧 糖尿病 脂質異常症
など生活習慣病の予防・早期発見。病気のリスクを判断します。

胸部レントゲン

肺がんなど肺や心臓の病気

心電図

不整脈や虚血性の心疾患

眼底検査

白内障、緑内障、糖尿病や高血圧に伴う眼の病気

お申し込みのお電話はこちらまで ☎04-2924-0121

今年医療生協さいたまが 合併して30年の記念yearです



入間市支部 支部運営委員 白井憲子

30年前…県内6つの医療生協が合併し医療生協さいたまとして生まれ変わった直後に、当時地区理事の村山さん(飯能日高支部)が常務理事になることで「地区理事を引き受けてほしい。」と声を掛けられ、地区理事を担うことになりました。まさに青天の霹靂でしたが、8年間務めさせていただきました。

当時は、それぞれの地域で(病院や診療所・介護系施設など)事業所の移転新築をすすめることが大きな課題で、高石院長が建設委員長、私と川名地区理事(当時の所沢診療所地区担当理事)が建設副委員長となり埼玉西協同病院の移転新築運動に奮闘しました。

工事費約17億円の内、5億円という大きな金額を出資金で集めることを含めた4課

題(仲間増やし・出資金・増資実人数・班づくり)の達成は必須条件で、慢性的な医師・看護師不足の解消など、多くの困難を抱えながらの取り組みでした。

それでもやりきることが出来たのは、組合員と職員が力を結集し夢を形にしたいという強い願いがあったからこそだったと感じています。無事完成した時は、改めて医療生協の力を確信することが出来ましたし、私にとっても理事を担った経験が一生の宝となりました。

今では、法人初となる有料老人ホームの桂の樹や西協同病院の増床、グループホームさんとの完成など、西部地区が更に飛躍していることを大変嬉しく思いながら、今後も一運営委員として応援していきたいと思います。



今月の二十四節気

うすい
雨水
2月19日頃

雪から雨へと変わり、降り積もった雪も溶けだす頃という意味です。実際にはまだ雪深いところも多く、これから雪が降り出す地域もありますが、ちろちろと流れ出す雪溶け水に、春の足音を感じます。

2月に
気をつけたい
からだのこと

雨水に雛人形を飾ると良縁に恵まれるとの言い伝えもあります。梅の花が見頃を迎えます。花の色や香りに癒やされて春の訪れを感じることができるでしょう。三寒四温、日に日に春が近づいてきます。花粉症がある方は辛い季節ですね。風が強い日は花粉が多く飛びます。めがねやマスクを使い、外から帰ったら衣服をよくはたいてから家に入るのがおすすめです。皮膚や粘膜の乾燥にも注意して保湿しましょう。季節の変わり目は自律神経のバランスを崩しやすくなります。体を温めて朝日をあびて深呼吸、背伸びや足首を回して筋肉の緊張をほぐしましょう。温かいお茶を飲んだり、ゆっくりと入浴するのもいいですね。

2/4(土)より、土曜日の定期便を予約制の個別送迎とさせていただきます。利用を希望される方は、受付までお申し込みください。よろしくお祈りします。

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ます。当日も可。

個別送迎もやっています。連絡便に乗り遅れてしまった時は、職員までお声掛けください

	診療受付時間	月	火	水	木	金	土
午前	8:30 ~ 11:30	内科 禁煙 血液	内科 禁煙 胃カメラ	内科 禁煙 栄養相談 ※第2・4のみ	内科 禁煙 物忘れ 循環器 糖尿病	内科 禁煙 循環器	内科 禁煙 血液膠原病 ※第3のみ
				訪問診療(往診)		訪問診療(往診)	
午後	14:00 ~ 16:30	内科 禁煙 血液	休診	内科 禁煙 栄養相談 ※第2・4のみ	内科 禁煙 糖尿病	休診	休診
				訪問診療(往診)			
夜間	水 18:00~ 19:30 金 17:30~ 19:00	休診	休診	内科 禁煙 血液膠原病	休診	内科 禁煙	休診

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

2/11(第2土、建国記念の日)※休日当番、2/23(天皇誕生日)、日曜は休診です。訪問診療、往診をご希望の方は、☎04-2924-0121までお電話ください。

ひろき 2023年2月号(No.18)
デザイン：株式会社コア