

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

ひこまき雲

2023

4

No.20



医療生協さいたまの

くらしの学校 開校します!

未来を笑顔で迎えるために
知って備える

認知症

医療
介護

終活

第1回目

2023年5月18日(木)

公開講座

認知症ケアを学ぶ ～認知症高齢者は何を訴えかけているか～

講師 ● 十文字学園女子大学人間生活学部助教授 安岡美美子氏

第2回目

5月23日(火)

認知症の人やその家族、高齢者を支える医療・介護の制度

講師 ● 富岡地域包括支援センター ケアマネジャー

第3回目

5月25日(木)

最近むせやすくなった、階段の上りが大変!それってフレイル!?
～健康チェック、フレイル(虚弱)予防と簡単な身体介助を体験しよう～

講師 ● 所沢診療所 理学療法士

第4回目

5月30日(火)

よりよい人生の終^{しま}い^{かた}方 ～私と家族の納得できる終末期の迎え方～

講師 ● 所沢診療所 看護師

第5回目

6月8日(木)

今どきのお葬式事情 ～後悔しないお見送りとは～

講師 ● ウィルさいたま 吉澤隆氏 ※修了式を行います

会場

埼玉西協同病院

時間

13:00～

会費

1,000円 ※公開講座のみ参加は無料 ※医療生協さいたまに加入で無料

どなたでも
参加できます

お問い合わせ・お申し込みはこちらまで ☎070-2154-7353(柴田)

所沢診療所は今年創立70年を迎えます!

地域とつながって70年

パート①

出張パン屋さん

社会福祉法人ゆうき福祉会temicafeさん



毎週第2・第4木曜日11:15～

出張花屋さん

NPO法人いずみさん



月2回10:30～(日にちはホームページでお知らせします)

「診療所に来たついでに美味しいパン・きれいな花が買える」と

患者さん、利用者さん、組合員さん、近所の皆さんに好評です。

気軽に立ち寄れる地域の交流の場でありたいです。ぜひ一度ご来店ください!

今月の
二十四節気

こくう
穀雨
4月20日頃

4月に
気をつけたい
からだのこと

春の柔らかな雨に農作物がうるおうという意味です。

この時期に農作物の種をまくと、雨に恵まれ、よく成長するといわれています。

穀雨を迎えると急に気温があがってきます。長雨の後、変わりやすい春の天気もこの頃から安定して日差しも強まってきます。野山の新緑が鮮やかになり、藤の花や牡丹が咲きます。野菜ではアスパラガスやサヤエンドウも旬を迎えます。八十八夜を迎えて新茶のおいしい季節です。

春の強い日差しから髪や肌を守るため、外では帽子や日傘をうまく利用しましょう。

乾燥した肌はバリアが弱まり、かゆみや肌荒れをおこします。入浴した後の保湿は続けてください。季節の変わり目には、胃腸も疲れやすくなります。腹八分を心がけて、飲み物は常温か温かいものを選びましょう。5月病といわれるような不安やだるさが出ることもあり、意識して睡眠をとりましょう。気候の良い日は軽く体を動かして、春の訪れを感じてみるのはいかがでしょうか。

4月より医師体制が変更になっています。詳しくはホームページでご確認ください。

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。はじめての方もお電話いただければ予約をお取りします。

個別送迎もやっています
月～土午前のみ、予約制です

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

4/8(第2土)、4/29(みどりの日)、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。

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

ひこひき

2023年4月号(No.20)
デザイン: 株式会社コア