



地域とつながって70年

所沢診療所は、 創立70年を迎えました!

1953年(昭和28年)9月1日、元町石川医院跡に開設し、70年を迎えることができました。初代所長は大島慶一郎医師が就任し、在日朝鮮人・市内労働組合・民主団体・生活保護世帯など多くの方の願いで開設しました。現在の地に移ったのは2006年(平成18年)7月で早17年が経過しました。支え続けてくださった組合員、地域の皆様、連携医療機関に深く感謝いたします。

最近では、高齢化がいち早く進むこの地で、在宅療養支援診療所として在宅医療にも力を入れ、ケアセンターとこしんと医療と介護の一体的な提供を行っています。また組合員の“さいごまで安心して住み続けたい”の願いに応えるため、2016年には隣地に介護付有料老人ホーム桂の樹、また診療所付属施設として通所リハビリテーション結を開設しました。

これからも、地域で安心のネットワークを築いていけるよう努力してまいります。組合員の皆様、どうぞよろしくお願いいたします。

所長 中村隆光



8/1より地域担当が変わりました。

お世話になりました。



清水良浩

大井協同診療所へ

丸15年という長きに渡り、組合員の皆さま・地域の方々に大変お世話になりました。第2のふるさとと呼べるほど地元の方よりも街に詳しくなり、多くの方に可愛がっていただきました。声を大にして「所沢診療所に勤務する事が出来て、本当に良かった。」と、心から感謝を伝えたいと思います。ありがとうございました！

よろしくお願いたします。



柴田大介

西部Bブロック (所沢市、狭山市、入間市、飯能市、日高市)担当

西部地区BブロックのMCとして赴任しました柴田大介と申します。精一杯がんばりますので変わらぬご支援よろしくお願致します。

管理栄養士
早苗先生の

旬

の栄養だより

No.1

里芋

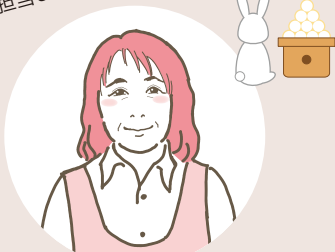
旬の食材は、味が良い・栄養価が高い・安価である…と、良いことづくめ。また、シンプルな調理法で、十分美味しく、そして食事の支度もぐっと楽です。

今回9月は、所沢市の名産でもある「里芋」についてです。

里芋は、水分以外の殆どがでんぷんですので、加熱すると消化吸収しやすくなります。また、高血圧予防に効果的なカリウムが豊富で、食物繊維がたっぷりですので、体脂肪や生活習慣病が気になる人にもお勧めです。更に、水溶性食物繊維「ぬめり成分」のムチンとガラクトタンは、脳細胞の活性化や免疫力を高める効果があるといわれています。

里芋は水で洗い、頭とおしりを包丁で落とし、縦に切れ目を1本入れて、竹串が通るくらいまで蒸せば(蒸し器・レンジなど)、皮も容易に剥けます。また、蒸しておくことで下処理が完了していれば、いろいろな料理に加えることができ便利です。

第2・4水曜日、
外来で栄養相談を
担当しています。



管理栄養士 齋藤早苗

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)			
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～ 19:30 金 17:30～ 19:30	休診	休診	血液膠原病 ※予約のみ	休診	内科 禁煙	

医師体制の都合により8月より水曜夜間は予約の方のみとさせていただきます。
松村医師の診察を希望される方は、金曜日夜間の予約をお取りください。
9/9(第2土)、9/18(月)敬老の日、9/23(土)秋分の日、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

医師体制の詳細はホームページでご確認ください

ひこうき雲

2023年9月号(No.25)
デザイン：株式会社コア