

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

2024

1
No.29



2024年

あけましておめでとうございます!

地域とともに70年

お陰様で11月には4年ぶりに地域の皆様、組合員の皆様のご協力により70周年記念健康まつりを盛大に開催することができました。

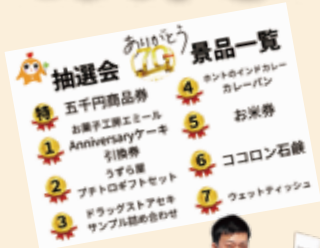
笑顔あふれる一日となりましたことを感謝申し上げます。

2024年もよろしく願いいたします。

所長 中村隆光



宮本町町会長



セキ薬局さん

東京在宅サービスさん



北斗不動産
ホールディングスさん

飛行船さん



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⑨

浅見制作所

一昨年、所沢診療所のみならず西部ネットワーク全体のホームページリニューアルをお願いしました。等身大の写真が素敵なホームページが出来上がりました。医療生協さいたま合併30周年記念動画も浅見制作所プロデュースです。まだ見ていない方はぜひご覧になってください。



地域に貢献する医療生協さんをクリエイティブでサポートいたします! パワー!



浅見制作所 代表 浅見さん



所沢診療所ホームページ



医療生協さいたま合併30周年記念動画

管理栄養士
早苗先生の

旬

の栄養だより

No.5

ブロッコリー



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 齊藤早苗



ブロッコリーの花言葉は、「小さな幸せ」。また、房がたくさんあるので「子孫繁栄」を願う意味もあることから、結婚式の演出の一つである「ブーケス」のブーケの代わりにブロッコリーが投げられることもあるようです(ブロッコリートス)。他にも、ブ

ロッコリーは体に良い野菜なのでキャッチする人の健康を願っているという説も。

さて、緑鮮やかなブロッコリーは、アブラナ科野菜の一つで、蕾と茎を食用とし、カロテンやビタミンCが豊富です。また細胞の再成を助ける葉酸や、骨の形成に重要なビタミンKなども。更には抗酸化作用と解毒作用により、がんを抑制するというスルフォラファンが強力にサポート。やはり、冷蔵庫にいつも有ると嬉しい野菜ですね。

ブロッコリーは、たっぷりの水に浸けて振り洗いを。そして、茹で上がりましたら、水にはさらさず、ザルに広げて冷まします(丘上げ)。水っぽくなりません。

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 胃カメラ	内科 血液膠原病 禁煙 栄養相談 ※第2・4のみ 訪問診療(往診)	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
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 訪問診療(往診)	内科 禁煙 糖尿病	内科 禁煙	休診
夜間 水・金 18:00 ～ 19:30	休診	休診	血液膠原病 ※予約のみ	休診	内科 禁煙	

水曜夜間は、専門外来のため予約の方のみとなります。

1月より金曜夜間は森迫医師が担当いたします

1/13(第2土)、日曜は休診です。12/29(金)午後～1/3(水)年末年始休み

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

ひこうき雷

2024年1月号(No.29)
デザイン：株式会社コア