

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

# ひこっき雲

2024

2  
No.30



所沢市・狭山市・入間市・飯能市・日高市にお住まいの組合員さんへ

## 西部Bブロックでは 組合員活動推進員を 募集します!

地域デビューしませんか

新しいことにチャレンジしたい方、地域のために何かしたい方、  
医療生協さいたまの活動を通して、  
あなたの力を発揮して地域に貢献してみませんか?

### ● 組合員活動推進員とは ●

お住まいの地域で、組合員活動の企画・運営をサポートします。  
活動を通じて、地域の理事や職員と一緒に、医療生協活動の  
担い手を増やします。

#### 活動時間・期間

月に50時間程度(目安)  
期間は2024年4月～2025年3月  
※1年ごとに更新

#### 活動費

月額4万円(交通費別途支給)

#### 選考方法

①書類選考 ②面接

#### 募集人数

2名

#### 申し込み・問い合わせ先

所沢診療所 柴田・小林 ☎04-2923-3697



地域づくりに  
あなたの力を  
貸してください!

健康づくりや  
暮らしをサポートする  
楽しい企画を  
一緒に作りませんか

### 医療懇談会のご案内

#### ● 知りたい! 在宅医療 ●

中村所長がお話します。

**日時** 3/8(金) 14:00～

**場所** 所沢診療所3階 多目的室

**申込** ☎070-2154-7353(柴田)

西部Bブロック担当理事▶  
霜田愛子

◀西部Bブロック担当MC  
柴田大介



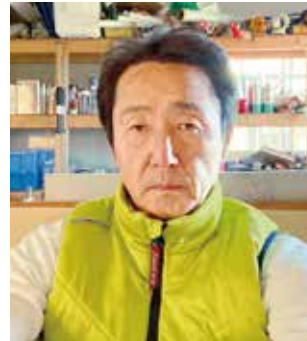
所沢診療所は今年創立70年を迎えます!

# 地域とつながって70年

パート10

## 所沢市北野 佐藤工業さん

本業はリフォームや塗装が専門という佐藤さんですが、修繕のことなど困りごとに迅速に対応してくださる“ホームドクター”のような心強い存在です。老健さんとめもお世話になっています。所沢診療所も佐藤さんのように困ったの声を聞いたらすぐに動ける、組合員さんから頼られる診療所でありたいと思います。



代表 佐藤雅人さん

住環境のことならTEL04-2923-0010へご相談ください。

お急ぎ  
ください!

4年に一度の  
閏年

### 今年の特典健診は 2月29日木まで。

↓お申し込みはこちらまでお電話ください。

**☎04-2924-0121**

骨密度(¥1,100)ABI(動脈硬化)検査  
半額キャンペーンも2/29まで。

管理栄養士  
早苗先生の

### 旬

の栄養だより

第2・4水曜日、  
外来で栄養相談を  
担当しています。

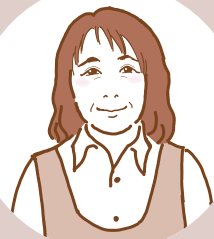
No.6

### カカオ

近年高カカオチョコレート(カカオ70%以上)が大変人気です。2月はチョコレートの原料カカオについてです。アフリカ大陸やインドネシア、南米などで栽培されるカカオは白い果肉に包まれたままの種子(カカオ豆)を発酵・乾燥して粗く砕き、種皮や胚芽を取り除いた胚乳部(カカオニブ)をすりつぶしたものにカカオバター(カカオ豆の油脂)や砂糖、乳製品などを加えて粉碎し練り上げたものが「チョコレート」になります。

カカオは抗酸化作用によりアンチエイジングや血圧低下に効果があるほか、ビタミンやミネラルも豊富。とくに鉄分やマグネシウムが多く、貧血予防にもなります。さらに、幸福感をもたらす神経伝達物質「アナンダミド」が豊富です。

しかしながら、高カカオチョコレートは脂質も高く、またテオブロミン(気管支拡張・利尿・興奮作用などが有る)やカフェインという物質を多く含むので、摂りすぎには注意が必要です。



管理栄養士 齊藤早苗

### 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 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
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
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	

水曜夜間は、専門外来のため予約の方のみとなります。  
2/10(第2土)、2/12(振替休日)、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。

医師体制の詳細はホームページでご確認ください

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

ひこうき雷

2024年2月号(No.30)  
デザイン：株式会社コア