



毎月22日は禁煙の日



スワンスワン(吸わん吸わん)で禁煙を!

喫煙はたばこを吸う人、周りの吸わない人にも健康に大きな悪影響を与えます。
ご自身や家族を守るために禁煙をしましょう!

2010年(平成22年)2月22日、禁煙推進学術ネットワークでは、スワンスワン(吸わん吸わん)で禁煙を!をスローガンに、毎月22日を「禁煙の日」として、日本記念日協会に登録しました。これは、喫煙の害や禁煙の重要性に関する知識を普及・啓発することや、受動喫煙防止のための社会的な禁煙推進を活発化させることなどを目的として制定されたものです。

一般社団法人 禁煙推進学術ネットワークホームページより

禁煙の日にしてほしいこと



1 喫煙・受動喫煙の害について



循環器疾患

がん

ぜんそく

生殖

口腔外科疾患

2 ニコチン依存症について



ニコチン
依存症

禁煙

禁煙の
メリット

健康

3 治療法について



保険適用

補助薬

禁煙治療

生活の
リズム

所沢診療所ではニコチン依存症の治療を受けることができます。(現在飲み薬による治療は行っていません。)ぜひご相談ください。

☎04-2924-0121

所沢市特定在宅高齢者介護手当をご存知ですか？

所沢市は、在宅の特定在宅高齢者を介護している方に対して、負担を軽減することを目的として次の要件を満たす場合に申請によって手当を支給しています。

●特定在宅高齢者とは？

市内に住所を有する65歳以上で、介護保険法による要介護4又は5の認定を受け、在宅で常時介護が必要な方。

受給対象者 申請した日の属する月の前月の末日から起算して前12か月のうちに、受給対象期間(継続する6か月の各月において特定在宅高齢者と同居し、常時介護している期間)がある方。

支給額 40,000円／年度

※詳しく知りたい方は、所沢診療所または所沢市役所福祉部高齢者支援課にお問い合わせください。



異動のお知らせ

お世話になりました。

4/1～生協ケアセンター
たかしなへ

工藤雅美
(くどうまさみ)
(桂の樹/
生活相談員)

桂の樹の開設
時から、入居者
様・ご家族様・地
域の皆様・職員に暖かく支えて頂
き、大変お世話になり感謝して
おります。ありがとうございました。



よろしく願っています。

4/11～さんとおめホームより
ケアセンターとこしんへ



永井宏幸 (ながいひろゆき)
(所沢市出身／介護福祉士)
訪問介護で働くのは初
めてなので色々学びな
がら頑張っていこうと思
います。

4/11～秩父生協病院より
桂の樹へ



浅見沙織 (あさみさおり)
(秩父市出身／介護福祉士)
在宅での介護経験が少な
いので、ご迷惑をおかけす
ると思いますが、どう
ぞよろしくお願い致します。

介護付有料老人ホーム桂の樹
では常時入居相談・見学を
実施しています。

介護支援専門員
ながたにひとみ
長谷仁美



希望される方は、
☎04-2923-3695まで
お電話ください。

管理栄養士
早苗先生の

旬

の栄養だより

No.9
緑茶

第2・3・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

夏も近づく八十八夜、野にも山にも若葉が茂る…新茶の季節がやってきました。

八十八夜(立春から数えて88日目)にお茶を摘み採るのは、末広がりの「八」が二つあることから、縁起が良いとされ、その新茶を飲むと一年を災いなく過ごせるといいます。埼玉県西部の入間市・所沢市・狭山市が主産地となる狭山茶は『日本三大銘茶』と呼ばれています。緑茶はみなさん好きですか。

緑茶とは、不発酵茶で、煎茶、玉露、番茶、抹茶、焙じ茶などの総称です。緑茶の代表は煎茶になります。緑茶の効用の多くは、茶カテキンによるものです。発がん抑制効果、生活習慣病の予防効果、老化防止効果、抗ウイルス作用、虫歯を防ぐ作用、口臭予防など、実に多くの効能が期待されます。またカフェインは、眠気を覚まし、脂肪燃焼を助ける効果があります。更に、ビタミンC、カロテン、ビタミンE(抗酸化作用)も豊富です。



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。はじめての方も
お電話いただければ予約をお取ります。

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・3・4 | 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・3・4 | 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 | 休診 | 休診 | 血液膠原病 ※予約のみ | 休診 | 内科 禁煙 | |
| | 金 17:30～ 19:30 | | | | | | |

4月より 水曜の血液膠原病、忽滑谷医師→杉戸医師
木曜の糖尿病、市川医師→星野医師に代わりしました。

水曜夜間は、専門外来のため予約の方のみとなります。

5/3(憲法記念日)、5/4(みどりの日)、5/5(こどもの日)、5/6(振替休日)、5/11(第2土)、日曜は休診です。
5/26(日)は医師会休日当番医です。

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



ひこうき雲

2024年5月号(No.33)
デザイン：株式会社コア