



2025年

明けましておめでとうございます!

旧年中は格別のご愛顧を賜り、心より御礼申し上げます。本年も地域の皆様に信頼され、安心してご利用いただける医療機関を目指し、職員一同力を尽くしてまいります。

所沢診療所は、医療生協の診療所として

- ①地域住民に対する身近な医療の提供
- ②健康診断や予防接種など予防医療の推進
- ③高齢者や弱者への支援
- ④地域密着型の医療サービス
- ⑤協同組合としての役割

これらに取り組みます。生協の診療所は単なる医療機関ではなく、地域住民との協働を大切にした「地域医療の核」として、地域全体の健康を支える役割を果たしています。今後ともよろしく願いいたします。

所沢診療所 所長 中村隆光



ご協力いただいた企業の皆様



生協10の基本ケア

..... ぶだんのくらし、そのままに。.....

11/17(日)健康まつりにて、新聞ちぎり絵サークルが『生協10の基本ケア』を新聞ちぎり絵で表現した作品を展示しました。元のイラストを見ながら、10の項目を分担して作成し2ヶ月かけて完成しました。イラストとはまた違い味のある作品に仕上がりに多くの方に見ていただくことができました。制作の過程で10のケアについても理解が深まったと思います。新聞ちぎり絵サークルは所沢第二支部の安心ルームとして毎月第3火曜日に診療所ラウンジで開催しています。興味ある方は、診療所(☎04-2924-0897)までお問合せください。



生協がたいせつにしている介護

その① 尊厳を護る

その② 自立を支援

その③ 在宅を支援

管理栄養士 早苗先生の

旬

の栄養だより

No.17

ケール

第2・3・4水曜日、第3土曜日、外来で栄養相談を担当しています。



管理栄養士 齊藤早苗



葉もの野菜であるケールは、「野菜の王様」と呼ばれるスーパーフードです。青汁の原料として使われているのは、みなさまよくご存知のことと思います。この頃は、スーパーでもよく見かけられるようになりました。ケールは地中海原産の野菜で、日本へは江戸時代に伝わり明治時代初期から栽培されるようになりました。意外にも歴史は長いのです。ケールに含まれるβカロテンには颜色をよくしてくれる効果もあるので、血色の悪さに悩んでいる方にはオススメです。その他にカルシウムや食物繊維、ルテイン(抗酸化作用)が豊富に含まれているので健康維持の食材としてもってこいです。寒い時期のケールには甘みがあります。緑黄色野菜の中でも特に栄養価の高いケールですが、生で食べるのが苦手な方は、洋風煮込み料理や中華風の炒めものにしても美味しいです。また、ケールに薄く衣をつけ、パリッとすると揚げた天ぷらも、サクサクとするのでオススメです。



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・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 栄養相談 ※第3
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3・4	内科 禁煙 糖尿病	内科 禁煙	休診
夜間 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。

1/11(第2土)、1/13(成人の日)、土曜午後・日曜・祝日は休診です。12/30～1/3は年末年始休み。

1/5(日)は休日当番医です。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

ひこうき雷

2025年1月号(No.41)
デザイン：株式会社コア