

# ひこっま雲

2025

2  
No.42



## はじめの一步、大歓迎! 地域はあなたを待っています。



医療生協は、医療・介護の事業をおこなっている生活協同組合です。

このたび新しく引っ越してきた方、地域で新たな活動を始めたいと思っている組合員の皆様に生協の活動のご紹介です。興味のある活動を選んでお申し込みください。お住まいの支部をご紹介いたします。



### 医療生協の社会貢献活動

医療生協は地域での社会貢献活動を積極的におこなっています。医療サービスの提供だけでなく、健康づくりやまちづくり活動など、さまざまな取り組みに参加することができます。興味のある活動にぜひご参加ください。

#### 生協のボランティア活動は多彩なラインナップ

##### 福祉活動支援

- 暮らしサポーター
- こどもの居場所
- 見守り



##### 健康促進活動

- 安心ルーム
- 健康ひろば
- 健康イベントの企画



##### 食品支援

- フードパントリー
- こども食堂



##### 地域活動の支援

- 支部運営委員
- 班会



##### 事業所ボランティア

- 待合室ボランティア
- グリーンボランティア(環境整備)
- 話し相手



お気軽に  
お問い合わせ  
ください。



# 年度末 出資の お願い



★ **あなたの出資金が** ☆  
★ **地域の未来を支えます。** ☆

2024年度増資がまだお済みでない方は、診療所 ☎04-2924-0121  
またはお近くの支部運営委員までお知らせください。

## 今年まだ健診を受けていない方へ

今年の自治体特定健診は2/28(金)まで受けられます。  
所沢診療所では、オプションキャンペーンを実施中!

40歳以上の男性

PSA(前立腺がん)検査 **¥2,750**

女性

骨密度(骨粗鬆症)検査 **¥2,750**

健診申し込み時に「オプション希望。」とお伝えください。  
二次元コードホームページからメールでもお申し込みいただけます。

所沢診療所では  
オプションキャンペーン  
を実施中!



お電話はコチラ

☎04-2924-0121

管理栄養士  
早苗先生の

旬

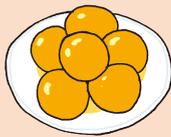
の栄養だより

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。

No.18  
きんかん  
金柑

のど飴に使用される素材としても有名な「金柑」は、小さくて丸い形状、鮮やかな<sup>だいだい</sup>橙色の外皮が特徴で、丸ごと食べることが出来る、みかんやオレンジとはまた違った甘酸っぱさが、多くの人々に愛されています。金柑は江戸時代から薬として利用されてきたほど、栄養価と健康効果の高い食品です。

金柑に含まれるヘスペリジンはポリフェノールの一種で、<sup>かんきつ</sup>柑橘類の皮に多く含まれます。ビタミンCとともに、血管のメンテナンスをしてくれる重要な栄養成分で、循環を良くしてくれたり、免疫力を高めるなど体に様々な良い効果を与えてくれます。一方、ビタミンCは、美肌効果のほかに、既に侵入してしまった細菌やウイルスを退治する働きももち、症状が長く続くのを抑えてくれます。また、「なんだか風邪ひきそうだわ…」と感じた時にも、『金柑パワー』をいただきましょう(食べ過ぎにはご注意ください)。あとはぐっすり十分な睡眠を…。



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・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
			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3・4	内科 禁煙 糖尿病	内科 禁煙	休診
			訪問診療(往診)			
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。  
2/8(第2土)、2/11(建国記念の日)、2/24(天皇誕生日の振替休日)、土曜午後・日曜・祝日は休診です。  
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

ホームページは  
こちらから ↓



ひこうき雲

2025年2月号(No.42)  
デザイン: 株式会社コア