

元気な毎日さ

特定健診から

いつまでも元気で、好きなことを楽しむために、
年に一度の健康チェックを。



前日
までに



- ①5月末に所沢市からピンクまたは黄色の封筒が届く。
- ②所沢診療所に予約の電話を入れる。
☎04-2924-0121
※3名集まれば無料で送迎します。

所沢市特定健診



早めの受診
(6~8月)を
おすすめします。

受診
当日

※健診の当日所要時間は
1時間半くらいです。



- ③予約日に、届いた封筒を持って朝食を食べないで来院する。
- ④受付する。
- ⑤血圧・身長体重等計測する。
- ⑥看護師が問診をとる。
- ⑦医師の診察または各種検査
- ⑧会計、結果説明の予約を取る。



後日

⑨医師からの結果説明



2週間後

案内人 ^{つかもと} 塚本とし子

4月より組合員活動推進員として塩原推進員とともに活動しています。西部の皆様
よろしくお願いします。

ご不明な点は、お気軽にお尋ねください。

所沢診療所 ☎04-2924-0121



イベント企画担当の吉本さん・国分さんにお話を伺いました。

「安心ルームは2014年4月からみんなで集まるようになり、今年で11年目となりました。現在は体操をしたり、歌ったり、手作りのポッチャをしたりと元気で健康に過ごすための工夫をみんなで相談しながらしています。」

伺った日も次回はみんなで何を歌うのかのアンケートをしていました。昼食は手作りカレーを食べながら、印象に残っている歌のエピソードで盛り上がっていました。年に1回6月頃みんなで航空公園に行き、お花見をするのが楽しみです。

参加者の声

安心ルームに集まることでみんなとお話しができ、色々な情報を得ることができる。一人暮らしなのでなかなか一人では声を出すことも少なく、ここでは大きな声を出して歌を歌ったり話ができる。気になっていたことが聞ける。安心ルームに来ることが楽しみ。

参加方法

毎月第4水曜日、次の安心ルームは5月28日10:30～北秋津のコーポラス会館にて。参加希望の方は所沢診療所 ☎04-2923-3691までお問い合わせください。



また安心ルームにお邪魔したいです。

インタビュー：佐藤翠
(看護師)



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
早苗先生の

炊飯器ひとつ de 簡単調理法

炊き込みさば缶ピラフ

エネルギー427kcal 塩分1.2g

6月の『1パンレシピ』は、炊飯器ひとつで「さば水煮缶」を使用する『簡単炊き込みピラフ』です。作りやすい量「4人分」を提示しましたので、「2人分」であれば、分量を全て半分にとると良いです。

材料(4人分)

米 2合
白ワイン 大さじ2
切り干し大根 1袋(30g)
醤油 大さじ1
にんじん 4cm(40g)
さば水煮缶 1缶
カレー粉 小さじ2
コンソメ顆粒 小さじ1
バター(有塩) 10g
ドライパセリ 適宜

作り方

- ①にんじんは5mm角に切る。切り干し大根は水で2～3分戻し、水をしばらく2cmの長さに切り、醤油大さじ1を絡めておく。
- ②米2合を洗い、白ワイン(大2)、さば水煮缶の汁のみを入れ、水を2合の目盛に合わせる。
- ③①を広げるようにして入れ、さば缶の身をのせる(ほぐさなくて良い)。
- ④さばの上にカレー粉(小2)を振りかけ(臭み消しになる)、コンソメ顆粒(小1)を入れ、炊飯器のスイッチを入れ普通に炊く。
- ⑤炊き上がったらバターを加えてよく混ぜ合わせ、お皿に盛り付け、ドライパセリを振る。



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
				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。

6/14(第2土)、火曜午後・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

ホームページは
こちらから ↓

〒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

2025年6月号(No.46)
デザイン：株式会社コア