

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

# ひこうす宮

2025 11  
No.50



今年も  
開催します!

協同組合フェスティバル

所沢診療所

## 健康まつり

会場

所沢診療所(所沢市宮本町2-23-34) ※小雨決行/荒天中止  
お車でお越しの方は近隣のコインパーキングをご利用ください。

2025年  
11/16日  
10:00~14:00

楽しく健康に!  
をテーマに、  
子どもも大人も楽しめるイベントです。

西所沢駅より  
無料送迎車を運行します。

西所沢駅発  
9:30, 10:00, 10:30

### 楽しむエリア

野外ステージ 立教大学落語研究会、フラダンス、太極拳、紙芝居など

断捨離フリーマーケット 古着deワクチン同時開催

マルシェ 新鮮野菜、花、能登復興支援

模擬店 うどん、フランクフルト、コッペパン、おにぎり、おしるこ、焼き菓子、ホットク、ジュースなど

キッチンカー クレープ、たこ焼き



7月より西部Bブロックの  
理事になった長崎悦子です。  
皆様お誘いあわせの上  
ご参加ください!



### 体験エリア

健康チェック 血圧・骨密度

各種相談 くすり、からだ、家のこと、  
くらし、成年後見、手相

体験 カーレット、ボッチャ、  
ハンドマッサージ、キッズネイルなど



### ご協力いただく企業様

株式会社セキ薬品、北斗不動産ホールディングス、生活協同組合コープみらい、東京在宅サービス、森のとうふ屋さんの手づくり菓子工房conomi、ビューティーサポート晴れ晴れ、おもしろ手相鑑定師リサちゃん、NPO法人埼玉成年後見支援センター、たこ焼き有助、クレープCOTORIDO、所沢市キャンバス、NPOいづみ飛行船、立教大学落語研究会、狭山カーレットクラブまぜこぜ(順不同、敬称略)

主催 所沢診療所／ケアセンターとこしん／介護付有料老人ホーム桂の樹  
後援 所沢市

診療所ピアノ  
演奏者募集中!



## 支部の取り組み

### 安心ルーム(脳トレ・ストレッチ体操・歌など)

- ①声出し(北原白秋のあいうえおの歌)2回目以降は暗唱
- ②歌(歌集より)(この道/手のひらを太陽にもみじ)など歌いました。
- ③本日はお休みだったようですが、94歳でピアノを弾ける方がいて歌う際に伴奏をしていただくこともあるそうです。
- ④脳トレ(漢字パズル・まちがい探し)

#### イベント企画担当の渡辺さんにお話を伺いました。

脳トレ:富宇賀さん 声出し:吉田さん ストレッチ:増子さん 司会進行:富宇賀さん  
季節・地域のお祭り・健康の話などの話題を挟みながら終始和やかで楽しい会でした。  
本日の参加者は13名(15名ほどメンバーがいます)。

#### 参加者の声

「毎回楽しく遊ばせて頂いています。」オギノさん(82歳)  
サクライさん(93歳)は「毎回まじめに来ています。皆さんにお世話になって、楽しく参加させていただいている。」

#### 参加方法

安心ルームは毎月第2・4金曜日10:00~11:30に開催しています。

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。

## 三ヶ島支部

けんこうと平和の表紙を▶  
使ってメモ帳を作成



脳トレ:まちがい探しの答え合わせの様子



インタビュー  
医事課 五十嵐里枝

第2・3・4水曜日、第3  
土曜日、外來で栄養相  
談を担当しています。

管理栄養士  
**早苗先生の**

## ワンパン レシピ

### 炊飯器ひとつ de 簡単調理法

#### えのきたけの炊き込みご飯

エネルギー412kcal たんぱく質11.5g 鉄2.4mg 塩分1.5g

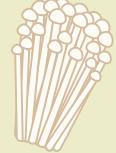
今月はきのこの炊き込みご飯です。きのこは、入手しやすく、値段も安定していて、食卓には欠かせない食材のひとつです。今回使用する「えのきたけ」ですが、安眠効果やリラックス効果があるのはご存知ですか。暑かった夏の疲れが、まだ取り切れていない方も多いのではと思いますが、いかがでしょうか。しっかり睡眠をとって、カラダを十分に回復させましょう。

#### 材料(4人分)

米	2合
押し麦	大さじ2
水(押し麦分)	大さじ4
なめたけ(味付)	1ピン (120g入り)
えのきたけ	100g
切り干し大根	15g
芽ひじき(乾)	5g
ツナ缶(油漬小)	1缶(70g)
ホールコーン缶(小)	1缶 (55g)

#### 作り方

- えのきたけは2cm程に切り、切り干し大根は水で戻し1cm程に切る。芽ひじきは水で戻してザルにあげておく。
- 米2合を洗い、水は目盛り通りに。押し麦は洗わずに大さじ2杯入れ、水を大さじ4杯加える。
- ②に、なめたけ(味付1ピン全部)を入れたら、軽く混ぜ、えのきたけ、切り干し大根、芽ひじき、ツナ缶(油漬除く)、ホールコーン缶(汁除く)を入れて、炊き込みモードでスイッチON。
- 炊き上がったら、しゃもじでよく混ぜ合わせて、器に盛り付けて出来上がり。
- トッピングで、錦糸卵、さやいんげん、青しそ、刻みのりをのせても良い。また、炊きあがってすぐに酢を混ぜても美味しい。アレンジはよしなに…。



#### 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。

	診療受付時間	月	火	水	木	金	土
午前	8:30 ~ 11:30	内科 禁煙	内科 もの忘れ 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 もの忘れ 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2・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。

11/8(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 FAX 04-2921-1349

### ケアセンターとこしん

☎ 04-2924-1119 FAX 04-2929-5505

### 介護付有料老人ホーム 桂の樹

☎ 04-2923-3695 FAX 04-2923-3703

✉ toko-soshiki@mcp-saitama.or.jp



ひこうち

2025年11月号(No.50)  
デザイン: 株式会社コア

国際協同組合年