

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

ひこっき雲

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

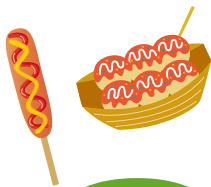
野外ステージ 立教大学落語研究会、フラダンス、太極拳、紙芝居など

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!



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、所沢市キャンパス、NPOいずみ飛行船、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

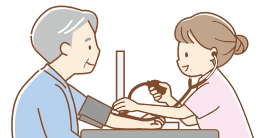
後援 所沢市

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



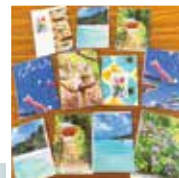
診療所ピアノ
演奏者募集中!



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)

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

- 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「毎回まじめに來ています。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ます。」

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。

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

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
るのをご存知ですか。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

- ①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。
- ②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。
- ③②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(油半分除く)、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。
- ④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。
- ⑤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。

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 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 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11月号(No.50)
デザイン: 株式会社コア