

ひこっま雲

2026

1
No.52



謹んで新春のお慶びを申し上げます。

11月16日の健康まつりには、450名の方にご参加いただき、盛況のうちに終えることができました。改めて感謝申し上げます。

組合員のみなさまが今年も健康で元気に過ごせるよう、私たちは地域に根差した医療・福祉、そして「くらし」を支える活動をさらに充実させてまいります。

私の健康の秘訣、 オススメ健康習慣を大公開!

埼玉まるごと
ヘルスチャレンジより



理学療法士
遠藤茜

最近お弁当を作るようになりました!通所リハ結では、利用者様に今月の目標を持ってもらうのですが、自分も「お弁当づくり」を目標に掲げ、利用者様と目標を共有しています。お弁当づくりは早起きにもなるし、経済効果もあり一石二鳥!休日の癒しは離れて住む弟の飼犬とたわむれること。散歩で自然と体も動かすようになりました。



看護師
佐藤翠

今年のヘルスチャレンジは、「野菜から食べる」を実践しました。普段から味噌汁もだしパックを使い味噌を少なくするなどすこしおに気を付けています。新潟出身なのでお米にはこだわりあり!コシヒカリを実家から送ってもらいます。休みの日の気分転換は、UFOキャッチャー!手に入れた時の達成感が日頃のストレスを吹き飛ばしてくれます。



事務長
小林曜子

私の健康の秘訣は、週に一度のヨガで心と体をリフレッシュ。体を動かすことで前向きな気持ちになります。毎日少しでもいいので運動習慣を続けていくことが今年の目標です!ヘルスチャレンジは職場のみんなで1分間ゆるジャンプを毎朝実施し、筋力アップ・体幹強化を目指しました。



組合員
森下千鶴子

私が健康でいる秘訣は、三食の食事に必ず生野菜を沢山食べることです。野菜を1日350g摂るよう心がけています。カルシウムも必ず摂ります。朝食には手作りヨーグルト・卵焼き(チーズ・ジャコ入り)を毎日食べています。支部運営委員と事業所利用委員と多世代食堂桂ん家のボランティアをしているのも健康の秘訣ですね。

ヘルスチャレンジにご参加いただいた組合員のみなさまには、心よりお礼申し上げます。本年も、みなさまの健康増進に向けた取り組みをサポートしてまいりますので、引き続きのご理解とご協力をお願い申し上げます。
2026年元旦



組合員
小幡美津子

今年のヘルスチャレンジは□すこしお□ラジオ体操□TV・スマホを見すぎない の3コースを選びました!夫と娘と家族3人でチャレンジ。夫は記録カレンダーを貼り、視える化することで、すっかり習慣化しました。忙しい娘には「休」コースを勧めました。すこしおもすっかり慣れてきて、最近はスーパーのお惣菜を買わなくなりました!

支部の皆さんにお話を伺いました。

2001年頃から活動を開始し、現在は14名のメンバーで活動中。CDの音にあわせて、セラバンドを使用したストレッチ・体操を行います。飯能日高支部では健康づくりのため各メニュー10回ずつ行っており、筋力・バランス力・柔軟性などを楽しく鍛えることができます。

参加者の声

「難しい動作や体への負荷が少ないため、みんなが長く続けられている」「セラバンド体操で体を動かす楽しさや爽快感を感じられている」といった声が多数。参加者同士の交流の場にもなっており、いつまでも元気にやっていきたいとお話しされました

参加方法

飯能市富士見公民館にて第2・4の水曜日開催 10:00～
新しい仲間も募集中です。参加希望の方は、
☎04-2923-3691までお電話ください。



終始和気藹々とした雰囲気です、楽しく参加することができました。

インタビュー
医事課:高島彩花



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

ワンパンレシピ

お鍋ひとつ de 簡単調理法

クラムチャウダー

エネルギー118kcal たんぱく質8.0g
鉄6.3mg 塩分0.8g

今月はカラダに優しいクラムチャウダーです。あさり缶を使用し、米粉で少しとろみをつけます。細かく切った野菜をいろいろ使いますが、冷蔵庫にある野菜だけでも十分美味しく作ることができます。

材料(2~3人分)

あさり缶 1缶(固形量55g)
玉ねぎ 1/2個
にんじん 30g
キャベツ 40g
だいこん 40g
セロリ 20g
オリーブオイル 小さじ1
米粉 大さじ1
水 150ml
白ワイン 大さじ1
コンソメ 1個
ローリエ 1枚
牛乳 150ml
豆乳 150ml
こしょう 少々

作り方

- ①玉ねぎ・キャベツは1cm角、にんじん・だいこん・セロリは5mm角に切っておく。
- ②鍋に、オリーブオイル小さじ1、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、だいこん、セロリを入れて混ぜ合わせてから火をつける。中火～弱火でよく炒める。
- ③野菜が透明になったら、米粉を入れて、更に炒める。
- ④③に水、白ワイン、コンソメ、ローリエ、あさり缶(汁ごと)を入れて、弱火で5分程煮込む。
- ⑤④に牛乳・豆乳を加え、弱火でコトコト10分程煮込む。良い加減になったら、こしょうで味を調えて出来上がり。



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。

1/10(第2土)、火曜午後・土曜午後・日曜・祝日は休診です。年始診察開始日:1/5(月)からになります。

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