

ひこっき雲

2026

4

No.55

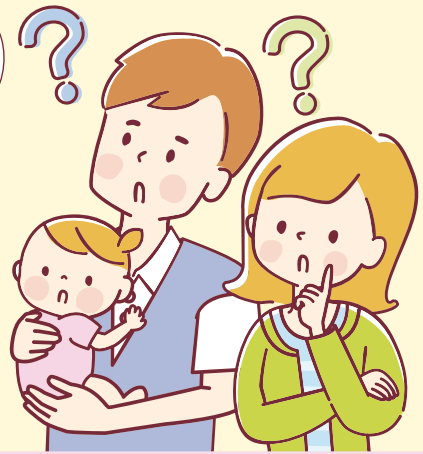


待合室の なんでもノート が、みんなの 交流広場 になりました。

～診察を待つひととき、
あなたの声が診療所を温かく彩ります～

診察を待つひととき、ふと目に留まる一冊のノート。これは「事業所利用委員会」の発案で待合室に置かれた交流の場です。病気の悩みから季節の移ろい、窓から見える景色のことまで、綴られる言葉はまさに地域の「今」。職員も一緒にお返事の輪に加わりました!

「なんでもノート」
って?



読上プレイバック!



「虹の箱」に届いた、ある願いから

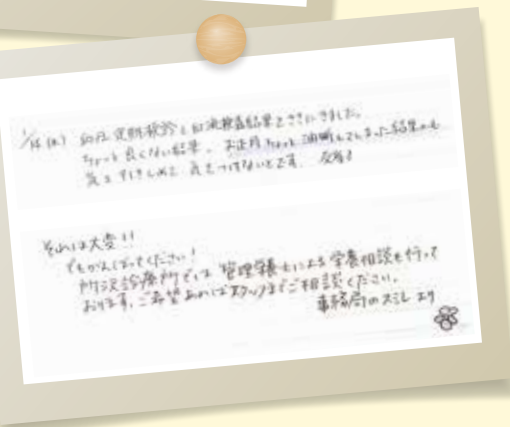
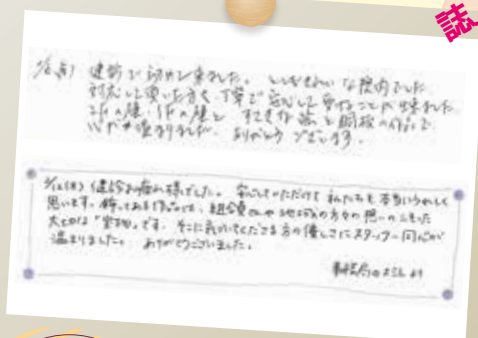
1月の投書箱に「掲示作品への評価がほしい」というお声がありました。実は、その願いはすでに「なんでもノート」で叶い始めています。

別の方(Fさん)の展示中の絵画への感想がノートに綴られていました。今は描くことが難しくなってしまったFさんですが、感想をお伝えしたところ、一筋の涙をこぼされました。

皆さんの何気ない一言が、誰かの力になる。そんな「心の通い合い」を、このノートで広げていけたら嬉しいです。事務局の「スマイル」と看護の「ひまわり」も、これからは「中の人」として時々お返事に加わります。診察の待ち時間に、あなたの「今」を気軽につぶやいてみませんか?

事務長小林曜子 / 看護長坪井恵美

心温まる
やりとり





Admission (受付): 診察券の「その先」へ

今年度は「診療所しらべ隊」として、私たちが意外と知らない診療所の裏側に切り込みます!
第1回は「受付(Admission)」

…… 受付の内側はフル回転!

診察券を預かった後、スタッフの皆さんは手際よくカルテ準備や予約確認をしています。でも、それだけではありません。

…… 連携のヒミツ

「今日は少し辛そうだな」「顔色がいつもと違うかも」……。手続きをしながらも、皆さんの様子をしっかり見守っています。その気づきをすぐに看護師に共有することで、緊急時の対応や待ち時間の配慮に繋がっているそうです。



しらべ隊
所沢第二支部 オバタさん



しらべ隊の ひと言

受付は単なる手続きの場所ではなく、私たちの体調の変化に一番に気づいてくれる「医療の入り口」なんだと実感しました!

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



の野菜を
3パターンで使い切る

春キャベツを「生・焼・煮」で使い切る

胃酸の分泌を抑え、粘膜の修復を助けるといわれているキャベツですが、特に春キャベツは肉質が柔らかく、葉の緑色の部分はカロテンが豊富です。芯の周りにはビタミンCが多いので、無駄なく丸ごと美味しくいただきましょう。

生 旨みそ付けキャベツ

キャベツは洗って適当な大きさに手でちぎり、旨みそでバリバリ召し上がってください。

旨みそは、味噌、マヨネーズ、すりごま、生姜、にんにく、豆板醤などお好みの量を合わせて混ぜれば出来上がり。

焼 キャベツのベーコン巻き

キャベツを棒状にくるくる巻いて、ベーコンで巻いてフライパンで焼く。

カレー粉を少し振ると風味がUpされ、ベーコンの塩分のみで美味しく召し上がれます。

煮 キャベツのポタージュ (作りやすい量: 2人分の作り方)

- ①キャベツの芯の周りの部分200g位を適当に切ってお鍋に入れ、ひたひたくらいに水を加え、コンソメ1個を入れ、生ディル(ハーブ)を1枝加えて、キャベツが軟らかくなるまで煮る。そして、ブレンダーまたはミキサーにかける。
- ②鍋に①を戻し、牛乳を50ml加え、火にかけて塩・こしょうで味を調えれば出来上がり。
- ③お好みで召し上がる際に、オリーブオイル小さじ1/3を回しかけると、風味豊かになります。

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 胃カメラ※第1
			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 ※専門外来/ 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。
4/11(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。
水曜日午前・午後…並木医師から杉戸 貴一医師に代わります。
木曜日午前・午後…小林医師から根本 亜莉沙医師に代わります。

医療生協さいたま

〒359-1143
所沢市宮本町2-23-34
☎toko-soshiki@mcp-saitama.or.jp

感想おたより
などはこちらへ

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

ホームページはこちらから →



医師体制の詳細はホームページでご確認ください

ひこうき密

2026年4月号 (No.55)
デザイン: 株式会社コア