



# 西協同だより

## 12月号

埼玉西協同病院 〒359-0002 所沢市中富1865 Tel 0570-010-323

■ホームページ <http://nishikyoudou.mcp-saitamawest.jp/>

発行責任者 関口 由希公

基本理念 “一人ひとりが大切にされる医療から、すこやかなまちづくりへ”

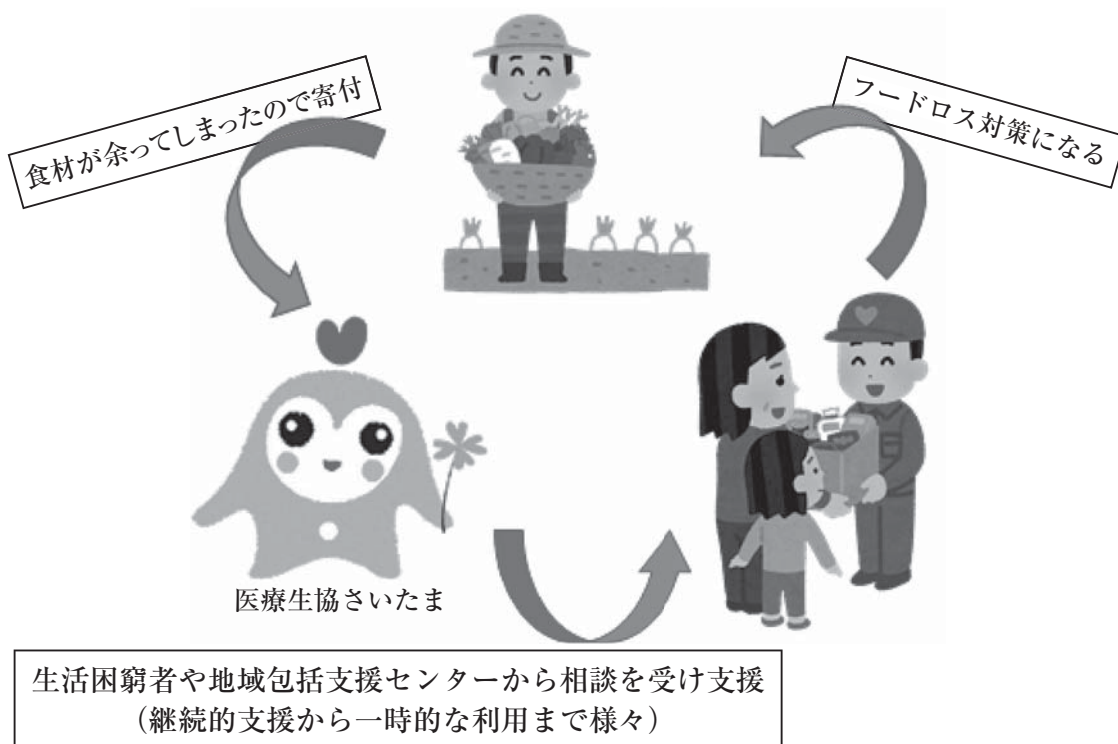
当院では在宅訪問診療や個別送迎も行っております。お気軽にご相談ください。

医療生協さいたま

## フードライブ活動

### フードライブとは…?

食材や食料品が企業・農家・個人宅に余ってしまい消費しきれない…  
そんな時にフードバンク活動を行っている団体に寄付することで  
その団体から様々な理由で生活が困窮している方に届ける活動です。



### 【食材支援のお願い】

食材の支援は常時受け付けております。埼玉西協同病院・老人保健施設さんともめ・さんともめホームの窓口にお持ちください。

#### 一部受け取れない食材について

生鮮食品や消費期限の近いもの・切れているものは受け取れません。

食材の支援・フードライブ利用の相談は下記までご連絡ください。

まちづくりコーディネーター原田 070-2154-7354 (平日9:00～17:00)

# たべもの通信

## 【白菜の豚バラ巻き】

エネルギー：443 kcal 塩分：1.4g

### （材料1人分）

豚バラ肉薄切り 4枚（約80g）

こしょう 少々

白菜 100g

スライスチーズ 1枚

大葉 2枚

サラダ油 小さじ1杯

焼き肉のタレ 大さじ1杯



### 【作り方】

- ①白菜を適度な大きさに切る。ラップをしてレンジで加熱（白菜がしんなりする程度）し、粗熱を取っておく。
- ②チーズを4等分にし、大葉は半分に切っておく。
- ③広げた豚肉にこしょうをふり、白菜・大葉・チーズを置いてクルクルと巻く。
- ④フライパンにサラダ油をひき③を入れて焼き色がつくまで焼く。
- ⑤焼き肉のタレを入れ、④に絡めて完成です。

本日は、今が旬の白菜を使った一品をご紹介します。

# 看護のやさしい 知恵袋

いよいよ寒さも本格的になりましたがいかがお過ごしでしょうか。

冬は様々な感染症が流行する事と寒さの為にどうしても家に引きこもりがちになりませんか。その為、寒いからと動かずにいて運動量が減ると筋肉量が低下し、気分も沈み、何となく元気がなくなります。その結果、心身の健康にも影響が出てくる可能性があります。

冬は日照時間が短くなります。暖かい日には1日1回は外に出て15分を目安にお日様に当たるようにしましょう。太陽の光に当たると「幸せホルモン」と言われるセロトニンの分泌が促されたり、体内にビタミンDが作られます。ビタミンDは免疫力の維持に大切で、不足すると骨がもろくなる粗鬆症やうつ病など憂鬱な気分を起こしやすくなります。このビタミンDは食事からも摂れ、サンマ、イワシ、鮭などの魚や乳製品、キノコ類に多く含まれている為、それらを意識して食べると良いでしょう。寒い季節も、適度に日光浴や散歩をして少しでも運動量を増やすことで食欲も増し、夜は質の良い睡眠がとれるようになります。

体や足腰の筋力が弱り、このままでは介護が必要になってしまう様な状態をフレイルと言いますがそれを避けるために寒くても元気を出して冬を乗り切りましょう。



# レスパイト（休息）入院しませんか？

介護をしていると、「疲れた」「家族や介護者の通院の時間を取りたい」など介護する方の休息や時間を作ることが必要と感じることはありませんか？当院の地域包括ケア病棟では、24時間続く介護を日々行っている介護者を支えたいという思いから、介護が必要な方のレスパイト（休息）入院を行っています。期間は1～2週間で、繰り返しの利用も可能です。費用は医療保険1割負担で1日4,400円程度。限度額認定証がある場合は減額されます。在宅での介護を続けるために、介護者のリフレッシュが大切です。ぜひご利用ください。お問い合わせは、医療福祉相談室にお気軽にお声かけください。

医療福祉相談室 04-2942-1118



## あなたの町ウォーク

10月24日に所沢地区のチャリティーウォークが開催されました。あいにくの天気となってしまいましたがお申し込みのあった半数以上の方がご参加くださいました。春には全長5kmを超える桜並木道で人気なウォーキングスポットです。もちろん10月に桜が咲くわけもなく、と思っていましたが今年、寒暖差が激しいこともあり季節を勘違いして咲く桜を見ることができ参加者からは秋雨の中に咲く桜もいいですね。といった声も聞かれました。

あなたの町ウォークは11月いっぱい様々な地域で開催中です。詳しくは医療生協さいたま30周年特設サイトまたは各事業所に設置しているチラシをご覧ください。



## 年末増資にご協力 お願いします

2022年で医療生協さいたまは合併30周年を迎えました。今年度は超音波装置の更新や県西地域内ではふじみ野市に「さんとめホーム」と類似する地域密着施設の建設に向け準備を進めています。皆様からお預かりした出資金はこれらの事業に活かされ、住み慣れた場所で安心して暮らし続けられるまちづくりの一環になっています。12月末まで年末増資を受け付けておりますので、この機会にぜひ医療生協へ出資のご協力をお願いいたします。



3 すべての人に  
健康と福祉を



## 皆様の「困った」や 不安に向き合う

「診療費が支払えるか不安」「最近足の調子が悪く、病院への通院が困難に…」病院にかかる際のこういったお悩みに対し、医事課職員として他部門と連携し患者様ひとりひとりに寄り添った対応を心がけております。

また患者様が求める情報を提供できるよう医療制度等に関する知識を深め、すべての人が平等に医療にかかれるよう業務に取り組んでおります。

無料低額診療事業や個別送迎、受診の相談など不安な点がございましたらいつでもお声かけください。

～12月～

# 診療のご案内

	月	火	水	木	金	土	
午前	内科	佐藤	佐藤	佐藤	関口	吉野	輪番常勤医師
	内科	松本	谷	木村	工藤	松村次郎	滝澤
	内科	関口		吉野		青木	寄教週 松村洋高 偶教週 坂東
	内科			*中山		福庭	
	眼科	堀川	播本		佐藤		
	外科					井合	
	歯科	荒木 *大嶋	*大関 *大嶋	荒木 *大嶋	荒木		第1,3 荒木 *大嶋
	歯科往診	*大関			*大嶋		
	皮膚科				吉澤		
	整形外科						第1,3,5 遠藤
午後	胃カメラ	大久保	大久保	水村	大城戸	第1,3 大城戸 第2 福嶋	
	栄養相談 (管理栄養士)	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田
	土曜常勤輪番	3日 福庭	10日 佐藤	17日 福庭	24日 佐藤		

	月	火	水	木	金	
午後	内科	松本	関口	*中山	*富山	青木
	内科		谷		工藤	
	内科					
	眼科	堀川		手術		
	往診	吉野	*富山	木村	関口	松村次郎
	歯科	*大関 *大嶋		*大関 *大嶋	荒木 *大嶋 第5なし	荒木 *大嶋 第5なし
	歯科往診	荒木	*大嶋	荒木		
	整形外科					*丸木
	看護外来		12:00~13:30 保健師 看護師			
	大腸カメラ	大久保	大久保	水村		井合
夜間	栄養相談 (管理栄養士)	吉田			吉田	吉田
	内科		永島			吉野 松村憲浩

★女性医師

受診の際は、事前にお電話でご連絡ください。

在宅で療養する患者様への往診もおこなっています。

【年末年始の休診】12月30日(金)～1月3日(火)

※予約受付の電話番号がかわっています。

(旧) 04-2942-6363 (新) 0570-010-323

予約・診療・入院の問い合わせはナビダイヤルの1を選んでください。

患者さまにはご迷惑をおかけしますがご理解とご協力をお願いいたします。

予約専用電話

**0570-010-323**

月～金 午前8時30分～午後5時まで  
土曜日 午前8時30分～午後1時まで

午前受付	8:00～11:30(月)～(土) 診療開始 8:30
午後受付	13:00～16:00(月)～(金) 診療開始 14:00
夜間受付	17:00～19:30(火)・(金) 診療開始 18:00

## 連絡便(虹の風号)時刻表

\*時刻はすべて、それぞれのバス停を発車する時刻です。\*土曜日は午前の便のみとなります。\*日曜・祝日は運行しません。

1号車 新所沢コース(月曜日～土曜日運行・土曜日は午前のみ)	土曜最終便										
病院 発	正面玄関前	8:15	9:05	9:50	10:35	11:20	12:05	12:50	13:35	14:25	15:15
ネオポリス	柳野公園前	8:30	9:15			11:30					
並木通り団地	降車のみ								降車時お知らせください	降車時お知らせください	降車時お知らせください
郊外マンション	管理事務所前	8:35	9:20	10:00	10:45	11:35	12:15	13:00	13:45	14:35	15:25
たつみそばや	店舗駐車場No41	8:40	9:25	10:10	10:55	11:40	12:25	13:10	13:50	14:40	15:30
新所沢駅(東口)	やまとりにしだ場付近	8:50	9:35	10:20	11:05	11:50	12:35	13:20	14:00	14:50	15:40
所沢北高校前	正門向スイミングクラブ 駐車場前	8:54	9:39			11:54					
ニュータウン	飯能信用金庫付近	8:57	9:42			11:57					
航空公園駅(東口)	駅前ロータリー 展示飛行機前								14:05	14:55	
こぶし団地(東)									14:15	15:05	
病院 着	正面玄関前	9:05	9:50	10:35	11:20	12:05	12:50	13:35	14:25	15:15	15:55

2号車 航空公園コース(月曜日～土曜日運行・土曜日は午前のみ)	土曜最終便										
病院 発	正面玄関前	8:30	9:20	10:10	10:50	11:30	12:15	13:00			
こぶし団地(東)	ミニコープこぶし店隣 自治会館前	8:40	9:30	10:20	11:00	11:40	12:25	13:10			
こぶし団地(西)	マルイ美容室前	8:43	9:33	10:23	11:03	11:43	12:28	13:13			
航空公園駅(東口)	駅前ロータリー 展示飛行機前	8:50	9:40	10:30	11:10	11:50	12:35	13:20			
所沢診療所		9:00	9:50			12:00					
並木通り団地	西武バス停出口付近	9:10	10:00	10:40	11:20	12:10	12:45	13:30			
病院 着	正面玄関前	9:15	10:05	10:45	11:25	12:15	12:50	13:35			

東所沢コース(月曜日～金曜日運行)

病院発	正面玄関前	13:40	14:20	15:00
①こぶし団地(東)	自治会館前	13:50	14:30	15:10
②安松中学校	校門前	13:55	14:35	15:15
③JR東所沢駅	ロータリー内 新倉不動産前	14:00	14:40	15:20
④ところバス	東所沢2丁目	14:02	14:42	15:22
⑤東所沢3丁目レクセルガーデン	東所沢前	14:04	14:44	15:24
⑥中富南エステシティー	センタースクエア入口	14:11	14:51	15:31
⑦中富南エステシティー	道傍公園	14:13	14:53	15:33
病院着	正面玄関前	14:16	14:56	15:36

個別送迎(無料)行っています。午後の送迎も開始しました。受付にお申し込み下さい。



\*①こぶし団地(東)に停車します。  
\*運行ルート上でしたら降車はどこでもできます。(道路交通法上、停車出来ない所もあります。)運転手にお伝えください。



写真は航空公園駐車場