



お城の見える診療所

きょうりつ

だより

12 | 2022
No.9



食事で風邪予防

風邪予防
レシピを
ご紹介

風邪を予防するには、細菌やウイルスなどの外敵から身体を守る抵抗力を高めておく事が重要です。ノド・鼻の粘膜や抵抗力の強化にタンパク質、ビタミン群ではビタミンA、C・Eが大切です。ビタミンAは、人参・南瓜などに多く含まれて、粘膜保護機能を高めます。ビタミンCは緑黄色野菜・果物に多く含まれ、免疫細胞の機能を高めます。ビタミンEは、南瓜・ゴマ・大根の葉に多く含まれ末梢血管を広げ血行を良くして自律神経を整えます。

その他にもショウガ・にんにく・唐辛子などは体温を上げる効果があり、乳酸菌・発酵食品は腸の環境を整え免疫力を高めます。

熊谷生協病院 食養科 新井



南瓜とブロッコリーの肉味噌がけ



作り方

1. 南瓜を茹でて少し柔らかくなってきたらブロッコリーを加える。柔らかくなったらざるにとり、水気を切る。
2. フライパンにサラダ油を入れて、中火で挽肉を炒めて火が通ったら調味料Aを加え少し煮詰める。
3. 皿に野菜を盛り付け、野菜の上に肉味噌を乗せて出来上がり。

| | |
|--------------|--------|
| 南瓜(乱切)..... | 120g |
| ブロッコリー..... | 50g |
| 豚挽肉..... | 100g |
| サラダ油..... | 大さじ1/2 |
| 味噌..... | 大さじ1 |
| 砂糖..... | 大さじ1/2 |
| 酒..... | 大さじ1/2 |
| おろししょうが..... | 小さじ1 |
| すりごま..... | 適量 |

健康まつり開催 400名の参加で大盛況



▲作品展示コーナー



▲忍小学校吹奏楽部の演奏



▲飲食は「黙食コーナー」で



▲ゆるキャラ3体出動!



▲健康チェック

2022年度

行田協立診療所・ケアセンターさきたま

グッドデザイン賞を受賞しました!



「地域交流棟のオシノテラスを別棟で併設し、誰もが気軽にアクセスできる空間は、大変魅力的である。道の駅のような立ち寄りやすさを兼ね備えた建築は、このまちの医療拠点となり、さらに中学校が隣接していることから、生きた教育体験の場としても地域への好展開が期待される。」と評価されました。



<https://www.g-mark.org/award/describe/54127>

受賞企業

・医療生協さいたま生活協同組合・行田協立診療所・ケアセンターさきたま
・株式会社HHAハラヒロト建築設計事務所・神奈川大学



詳細は
コチラ



医療生協さいたま

合併当手を
ふりかえる **その2**

30周年記念インタビュー企画

～今回は30年前の診療所を知る検査技師のお二人にお話を伺いました～



昔はピペット(長いガラスパイプ)で採血した血液を吸引して、それを試薬につけて検査していたのよ。今ではとても考えられないわね。一人で往診先に心電図を持って行って検査することもある「あなた誰ですか?」と患者さんに言われた事もあったわ(笑)。健康診断が今のよう

主流でなかったから、組合員の集まる班会によく行って、ウロペーパーで尿塩分チェックなどをしていたわね。人と人が今以上に深くつながっていたように思う。ただ、合併前は医療専門職がそれぞれ事業所ごとに固定していたから「事業所間の交流がない」というデメリットがあったわね。



当時の様子を教えてください。

聞き手: 紀田嘉彦 (42歳・行田協立診療所事務長)



あの頃は患者さんと職員の距離が近かった!

元臨床検査技師 馬場久美子さん (82歳・熊谷在住)



しょっちゅう患者さんが検査室に来て気軽に話しかけてくれたね!

現臨床検査技師 栗原富子さん (70歳・行田在住)

※撮影のためマスクをはずしています

年末増資にご協力ください

年末に当たり出資金の増額をお願いしております。
2口以上増資の方には、粗品をご用意していますのでご協力をお願いいたします。



行田協立診療所とケアセンターさきたまでは、生活にお困りの方へ以下の支援を行っています

- オシノ食堂** (持ち帰り弁当) 毎月第1金曜日17時
- 無料低額診療事業** (医療費相談窓口) 毎週木曜日午前中
- フードパントリー** 毎月第3土曜日13時~14時 オシノテラス
- リユース市** (学校・生活用品の無償譲渡) 不定期開催

※いずれも要予約

※予約不要

12月診療のご案内

ご予約は ☎048-556-4581(代)へ / 休診日/日曜・祝祭日、第2土曜日(内科・歯科)、第4土曜日(歯科)

| | 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|-----------------------|----|-------|---------------|-------|-----------------------|------------------------|
| 内科 | 午前 月~土 8:30~12:00 | 植山 | 富澤 井上 | 井上 植山 胃カメラ | 菊池 狩野 | 武石・野田 胃カメラ 栄養相談 | 吉野(第1) 植山(第3) 井上(第4・5) |
| | 夜間 火 17:00~19:00 | | 富澤 | | | | |
| 歯科 | 午前 月~土 8:30~12:00 | 松澤 | 松澤 | 松澤 | 松澤 | 早田(幸) | 松澤(第1・3・5) |
| | 午後 第2水のぞく 13:00~16:30 | 松澤 | 荒木 | 松澤 | 吉崎 | 早田(幸) | |
| | 夜間 火 17:00~19:00 | | 松澤 | | | | |
| 住診 | 内科 午後 | 植山 | 井上 | 井上 | | 野田 | |
| | 歯科 午前 | 久保 | 荒木 | 早田(幸) | 吉崎 | 漆原 | |
| | 歯科 午後 | 久保 | 松澤 | 早田(幸) | 松澤 | 漆原 | |

予約外でお越しいただく患者さまへ

- 受付時間は、診療終了時間の30分前までとなります
- 歯科は完全予約制となりますので急患の場合はご連絡ください

医療生協さいたま生活協同組合

〒361-0052 埼玉県行田市本丸18-3



行田協立診療所

内科・歯科・在宅医療 ☎048-556-4581
通所リハビリテーションたびくら ☎048-501-8740

ケアセンターさきたま

(ケアプラン・訪問介護・訪問看護(24h)・小規模多機能ホーム他) ☎048-556-4612

行田市地域包括支援センターほんまる

☎048-578-7761

急性期症状のある方の受診について 発熱、頭痛、咳、呼吸困難、などの症状がある方は、直接来院せずに、あらかじめ行田協立診療所へ電話を入れていただくようお願いいたします。