

謹賀新年

2026

WINTER

TAKE FREE

vol. 35



れもな

躍動の午年に寄せ

新年あけましておめでとうございます。

現在、国内外を問わず、社会情勢はめまぐるしく変化しております。特に、ここ数年来の物価上昇は、人々の生活に直接的な影響を及ぼしています。昨秋に発足した新内閣には、国民の生活に目を向けた、実効性の高い経済政策を推進していただきたいと思います。

また、情報化の進展に伴い、個々人のライフスタイルも変化してきています。スマートフォンの活用用途や利用機会が増加し、AIの活用による業務の効率化が図られるなど、一人ひとりの生活や仕事の仕方は大きく変わってきているかと思えます。

政治、社会経済、そして国民のライフスタイルがどのように変化しようとも、私たちが健康で安定的な生活、そして幸福を願う気持ちはいかなる時も変わりません。私どもクレモナ会ティーエムクリニックは、地域に暮らす皆様方の健康保持・増進に貢献し、それを通じて、皆様方が平穏で実りある毎日を過ごされることを祈念しております。本年もご利用者様の個々のニーズに応じて、質の高い医療サービスを提供できるよう努めて参ります。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

理事長 兼板 佳孝



医療法人 クレモナ会

ティーエムクリニック

ティーエムクリニック

検索



食事でからだを温めよう！

体がぽかぽかになるレシピを紹介します。

材料（1人分）

長いも・・・25g 水・・・250ml
上新粉・・・15g 顆粒だし・・・小さじ1/2
にんじん・・・20g 味噌・・・小さじ2
長ねぎ・・・10g

カロリー 約120kcal

作り方

1. 長いもの皮をむき、すりおろして上新粉としっかり混ぜ合わせる。長ねぎとにんじんは食べやすい大きさに切る。

2. 鍋に顆粒だしとにんじんを入れて中火で煮る。煮立ったら1の生地を一口サイズにして鍋に入れる。

3. すいとんが浮いたら味噌を溶き入れ、長ねぎを加えてひと煮たちさせ、器に盛り、青ねぎをのせて出来上がり。

長いもにはカリウムやマグネシウムなどのミネラルやビタミンB群が豊富に含まれています。また、でんぷん分解酵素のアミラーゼは消化と吸収を助ける作用があります。食物繊維も豊富に含まれ、腸内をきれいにし、おなかの調子も整えてくれます。長いものねばねばの主成分は糖質ですが、吸収が遅く血糖値の上昇を抑える作用もあります。さまざまな料理の味付けや調理に適し、使い勝手のいい食材です。寒い時期にすいとんを1杯飲んで体を温めましょう。

当院管理栄養士 島崎

外来診療・人間ドック・健診のご案内

内科・消化器科・循環器科・呼吸器科・禁煙外来・乳腺外科・内分泌代謝外来

診療科目	診療時間	月	火	水	木	金	土
内科・消化器科	9:00～12:00	○	○	○	○	○	※1
循環器科・呼吸器科	15:00～18:00	○	○	○	○	○	/
禁煙外来	9:00～12:00	/	/	○	○	○	/
	15:00～18:00	/	/	/	○	○	/
乳腺外科	9:00～12:00	○	○	○	○	○	/
	14:00～17:00	○	○	○	○	○	/
内分泌代謝外来 (糖尿病外来) 予約制	8:30～12:30	/	○	/	/	/	/
	14:30～17:00	/	○	/	/	/	/
人間ドック・健診	8:30～	健診センターでの健診は全て予約制です					

※1 診療時間は9:00～13:00

土曜午後・日曜・祝日は全診療科目休診

検診車による巡回診療のご案内

生活習慣病予防検診・定期健康診断・特殊健診・特定健診・保健指導・がん検診

職域保健分野	働く人々の健康保持のために職場の健康管理をサポートします 労働安全衛生法による定期健康診断・有機溶剤・鉛・じん肺・石棉・高気圧・ 特定化学物質等の特殊健康診断 各健康保険組合の生活習慣病健診・職域におけるがん検診や特定保健指導等
	住民の健康保持のために市区町村が実施する健康診査等をサポートします 高齢者の医療の確保に関する法による特定健康診査・特定保健指導 健康増進法によるがん検診・骨粗しょう症検診・肝炎ウイルス検診 40歳前の健康づくり健康診査
	児童・生徒・学生並びに教職員の健康保持のために学校で実施する健康診査等 をサポートします 学校保健安全法による心臓検診・教職員定期健康診断・小児生活習慣病等

受診者50名から巡回診療いたします

巡回地域は埼玉・東京・群馬・茨城 祝日は休診

お問い合わせ

TEL

FAX

受付時間

アクセス

外来診療

048-533-8836

048-533-8854

9:00～12:00 15:00～18:00

健診センター

048-533-8837

048-577-3170

9:00～13:00(土曜日)

8:30～10:30 15:00～16:30

巡回診療

048-533-8858

048-533-8852

8:30～10:30(土曜日)

8:30～17:30

〒360-0843 埼玉県熊谷市三ヶ尻48番地

URL: <https://www.cremona.gr.jp/>



当院スタッフ紹介 No. 18 シリーズで当院スタッフを紹介

【 総務部 総務課 係長 ^{こうの}河野 さおり 】



【 星 座 】 みずがめ座
【 血 液 型 】 O型
【 趣 味 】 読書（向田邦子・山本文緒が特に好きです）
【 好 き な 食 べ 物 】 アイスcream・お菓子

いつも当院をご利用いただき、ありがとうございます。

私は二人目の子が中学校に入学したのを機に、総務課に入職しました。前職を退職してからかなりの時間を空けての再就職だったため、コピー機一つにしても使い方が分からない、といった正に0からのスタートでした。入職後は職員の勤怠管理を主な業務として任されましたが、当法人は院内健診や外来の他に巡回健診も行うなど、所属する部署によって勤務形態が全く異なるため、各部署の勤務形態を把握し理解するまでに、かなりの時間を要してしまいました。

また、私が入職した2021年はコロナ禍で、全職員が初対面の時からマスクを着用していたため、顔と名前を一致させることもとても大変だったことを覚えています。それから4年が経ち、院内の職員や様々な方に支えられて、今日まで働き続けることができました。総務課の業務は表に立つことはありませんが、これからも「縁の下の力持ち」として表に立つ職員が気持ちよく働けるよう、微力ながらサポートしていきたいと思っています。

現在、興味のあることはありますか？

- ・昭和レトロ雑貨や昭和の団地、小津安二郎映画など「少し昔の日本」を感じられるものが好きです。

この仕事のやりがいは何ですか？

- ・総務課としての業務を「当たり前」に行うことで、スタッフが滞りなく働ける環境の下支えができていると感じられることです。

目標はありますか？

- ・税金や色々な制度など、日々の業務に関連することを毎日少しずつでも勉強していきたいです。



第53回 埼玉県医学検査学会に参加

12月7日大宮ソニックシティにて開催された検査学会で、『カバーガラス法による血小板凝集確認の検討』を発表しました。

血小板は、出血時に血管を修復し止血する役割の重要な細胞です。しかし、まれに採血管の試薬に反応して血小板が凝集してしまい、見かけ上の数値が低くなること（偽低値）があります。そのため血小板低値の際は、偽低値かどうかの確認に約30分必要でしたが、カバーガラス法導入により、5分程度で判定できるようになり、受診者様の待ち時間を減らせるようになりました。



健康経営について

企業全体で従業員一人ひとりの健康管理をサポートする取り組みです。

当院は、2020年から6年連続で健康経営優良法人に認定されています。健康経営優良法人とは、日本健康会議等によって優良な健康経営を実践していると認められた企業の事をいいます。

今年、当院では、家族の通院や介護、看病が対象のメディカルサポート休暇制度を設けました。

健康経営優良法人2026（大規模法人部門）の取得に向けて、社内イベントや研修セミナーなどを開催、従業員の健康管理に努めて参ります。



ストレッチ研修



健康教室



ハイキング



ボウリング大会



野菜イベント

広々駐車場のご案内

当院裏側に、30台以上駐車可能なご利用者様駐車場を新設いたしました。

第一駐車場と併せて、こちらの第二駐車場もご利用下さい。（右図参照）

第二駐車場のご案内

