



ケアマネ クイズに 挑戦してみてください!



初級編

- ①介護保険は一度介護度が決まると、更新の手続きは必要ない
- ②要介護認定の申請は、本人以外でも出来る
- ③介護支援専門員は「ケアマネジャー」ではなく「ケアマネージャー」が正式名称

中級編

- ①介護保険料は、原則として65歳以上の人(第一号被保険者)は年金から天引きされる
- ②介護保険サービスの利用者負担は、一律1割負担である
- ③利用者が「宇宙に行ってきた」と言ったら「お土産は何でしたか?」と聞くのは適切な対応である。

上級編

- ①介護サービスを受けている途中でケアプランの変更はできない
- ②同居の家族がいても、介護の認定を受ければ、ヘルパーさんに買い物や掃除を依頼できる
- ③他県から子供のところに引っ越ししてきたが、住所変更しなければ利用できない

どうでしたか?
クイズ形式でやると介護保険も身近に感じられます。
あなたの「ケアマネジャー」にも聞いてみてくださいね。



答え:初級①×②○③× 中級①○②×③○ 上級①×②×③×

ふじみ野ケアセンターinformation

成年後見制度とは?

これは、“認知症(にんちしょう)や障がいなどで、物事の判断がむずかしくなった人を守る制度”です。
たとえば、お金の管理ができなくなったなど信頼できる人(=後見人)が代わりに手続きをしたり、財産を守ったりしてくれます。
後見人となる方は家族、弁護士や司法書士などの専門家、市町村が紹介する「市民後見人」等です。
家庭裁判所が選んでくれます。
成年後見人には2つの制度があります。

●法定後見(ほうていこうけん)

すでに判断がむずかしくなった人のために、家庭裁判所が後見人を決めます。

●任意後見(にんいこうけん)

まだ元気なうちに「将来のためにこの人にお願いしたい」と自分で決めておく制度です。



もし、「自分や家族が使ったほうがいいのかな?」と感じたら
ふじみ野市には成年後見センターがあります。またケアマネジャー等にもご相談ください。

撮影:ケアマネジャー 坂



マリー・ゴールド

2026 1 No.40

新年あけまして おめでとうございます

新年明けましておめでとうございます。

2020年から始まったコロナ禍は落ち着いて、コロナ禍前の状態を取り戻していますが、ニュース等で報道されている通り、全国の多くの医療機関・介護施設は現在大変な経営難に苦しんでいます。危機の根本はこの間、薬価を含む診療報酬のマイナス改定が続いてきたことですが、医療従事者のみならず、国民の皆さんとともにこの苦境を乗り越えて行かなければなりません。奇しくも今年は大井協同診療所の前身である大井医院が開院して80年目の年。日本の医療と医療機関・介護施設を守り抜くためともに力を合わせていきましょう。本年も宜しくお願いします。

大井協同診療所所長 守谷能和

新年あいさつ 大井協同診療所

新年あいさつ あさか虹の歯科

新年あいさつ 生協ケアセンター たかしな

新年明けましておめでとうございます。

昨年もたくさんの方にあさか虹の歯科をご利用頂きまして誠にありがとうございました。特に健康まつりには、多くの方にご参加して頂き、あさか虹の歯科を知って頂く機会になったのではないかと思います。皆さまの健口を支えるよう職員一同努力していきます。今年も一年よろしくお願いします。

あさか虹の歯科所長 早田幸夫

川越の高齢地域が明るく元気になるように、今年も一年活動していきます。
困りごとがあればお気軽に声をかけてください。

介護事業所長 山本基子

.....新年を迎える食生活のひと工夫.....



年末から続いた気忙しい時季、

ついつい食べすぎや飲みすぎ・不規則な生活など、生活リズムが乱れがちに。

そこで早めの対処を心がけ、健やかに新しい年のスタートを迎えてみませんか。

■食事時間はできるだけ規則正しく

- ・一日3食でリズムを整えます

■野菜・海藻・きのこ料理を食卓へ

- ・毎食1~2品を目安に取り入れましょう

■腹八分目を心がけて

- ・よく噛んで食べましょう 早食いは大食いのもと!

■塩分の摂り過ぎに注意(塩分は概量)

- ・塩鮭(1切れ80g)1.5g 明太子(1/2腹60g)3.4g かまぼこ(4切れ60g)1.5g ロースハム(2枚30g)0.8g キムチ(30g)0.9g 即席みそ汁(1食)2.0g

■こまめに動く

- ・まずは普段より“10分多く”身体を動かしてみましょう

■体重測定おすすめです♡

参考:日本人の食事摂取基準2025より 食塩相当量
成人男子7.5g未満 成人女子6.5g未満 高血压・CKD6.0g未満

栄養相談のご案内

診療所では
栄養相談や健診後の
特定保健指導を行っています。

- ・血圧や血糖・脂質が高いと言われたが、どんな食事にしたら?
- ・コンビニ弁当や外食が多い。食べる量も多め…
- ・運動したいけれど忙しくて…

そんなあなた、ぜひご相談下さい!!

患者さんそれ
ぞにそった
目標を、ご自
身で続けてい
けるようご支
援いたします。



管理栄養士 安達きよみ

大井協同診療所 送迎車 巡回時刻表

運行日 月～金曜日 ※土日祝は運休です。ご注意ください。

巡回ルート 大井協同診療所→ふじみ野駅西口→大井協同診療所→上福岡駅西口

大井協同診療所発	ふじみ野駅西口発	大井協同診療所発	上福岡駅発
8:35	8:40	8:50	9:00
9:15	9:20	9:30	9:40
9:55	10:00	10:10	10:20
10:35	10:40	10:50	11:00
11:15	11:20	11:30	11:40
11:55	12:00	12:10	12:20
12:35	12:40	12:50	13:00
13:15	13:20		



大井協同診療所(内科) 1月の診療体制

変更する場合がありますのでご了承ください

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:45~12:00	中村 増山	中村 増山 関口	上西 増山 渡辺	中村 増山 杉戸	中村 増山 有山	輪番
午後 14:00~16:30	中村	増山	渡辺		増山	
夜間 18:00~19:45		塙月(第1・3・4)		守谷(第2・4) 中村(第3・5)		
内視鏡 (胃カメラ)	小泉		伊藤	桜	高橋(第1) 川村(第3) 竹口(第4)	
訪問診療	増山	中村	増山	中村	中村	

- 栄養相談…毎週水曜日
- 木曜日午後、第2土曜日、日曜祝日は休診

大井協同診療所

〒356-0050 ふじみ野市ふじみ野1-1-15

☎049-267-1101

FAX049-267-1103

通所リハビリ直通☎049-267-1115



正しく選んで効果アップ! プロが勧める歯みがき剤

迷ったらこれ!



ルシェロ おとなの大トータルケア 歯みがきジェル

- | | |
|--------|-----|
| 虫歯予防 | ★★★ |
| 歯周病予防 | ★★☆ |
| 知覚過敏予防 | ★★☆ |
| 口臭予防 | ★★☆ |

小・中・高生におススメ!



チェックアップ スタンダード

- | | |
|------|-----|
| 虫歯予防 | ★★★ |
|------|-----|

あさか虹の歯科
では患者様のお悩みに合わせて、症状の改善が期待できる特化型の歯磨剤をご用意しています。日頃のセルフケアにお役立てください。詳しくは当院スタッフにお気軽にご相談ください。

歯周病に!



美白! 歯科医イチオシ

ルシェロ 歯みがきペースト ホワイト

- | | |
|------|-----|
| 美白対策 | ★★★ |
| 虫歯予防 | ★★☆ |



システム センシティブ

- | | |
|--------|-----|
| 知覚過敏予防 | ★★★ |
| 虫歯予防 | ★★★ |
| 歯周病予防 | ★★☆ |

システム ハグキプラスEX

- | | |
|--------|-----|
| 歯周病予防 | ★★★ |
| 虫歯予防 | ★★★ |
| 知覚過敏予防 | ★★☆ |



美白! 安価!

ブリリアントモアW

- | | |
|------|-----|
| 美白対策 | ★★★ |
| 虫歯予防 | ★★☆ |
| 口臭予防 | ★★☆ |

●第1・3水曜日 午前 8:45~13:00
●木曜日 午後 12:00~17:00
●水曜日午後外来、第2・4土曜日、日曜祝日は休診
※1/20(火)早田所長休診

あさか虹の歯科

1月の診療体制

変更する場合がありますのでご了承ください

診療時間	月	火	水	木	金	土(第3・5)
午前 8:45~12:00	早田	武内	早田	早田	早田	早田
往診	川田					本間
午後 13:00~17:00	早田	武内 早田		鈴木	早田	早田
往診	川田		早田(第2)	早田		本間
夜間 17:00~20:00		早田		鈴木		

〒351-0033 朝霞市浜崎724-2

☎048-476-8241

FAX048-476-8242

