

家族介護交流会開催のご案内

在宅で介護をされているご家族の皆様へ

介護疲れを感じたり、周りに相談しづらかったり…そんな経験はありませんか？

交流会は参加者の方と情報交換をしたり、介護の体験や悩みに関して存分に語り合える場です。

同じ悩みを抱える人同士なら、きっと通じ合うこともあるはず!!

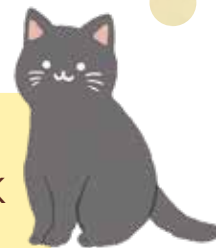
1回のみの参加もOKです。ご希望の方は、お気軽に下記までお申込みください。

日時 9/17(木)・10/13(火)・11/25(水)・12/18(金)

13:30～15:00(13:00～受付開始) 途中参加・途中退室OK

場所 川越市高階市民センター 講座室1

申込先 川越市地域包括支援センターたかしな ☎049-291-6003



ふじみ野ケアセンターinformation

知っておきたい地域の防災情報

9月は、防災の意識が高まる季節でもあります。

ケアマネジャーは、地域の皆様の避難場所等の把握に努め、様々な情報をもとに災害があった際の事業継続も踏まえ対策を整備しています。

災害への備えとして私たちがすぐにできる事。それは「ハザードマップ」の確認です。各市が発行しているハザードマップには、河川の氾

濫や土砂災害のリスクだけでなく、市内の指定避難場所や避難経路が分かりやすく網羅されています。

地域のリスクを近所で共有しておくことが重要で、災害時の「共助(助け合い)」の大きな力になります。

ハザードマップは市ホームページでも気軽に閲覧でき、ダウンロードも可能です。

是非、一度ご覧になっていただければと思います。

また、ケアマネジャー情報収集に活用しているのが「各市防災メール」です。

登録しておくだけで、大雨時の避難勧告や避難所の開設情報、地震速報などが自動で手元に届きます。

ふじみ野ケアセンター 居宅介護支援
管理者 坂

2026年9月26日(土)10時から14時、ふじみ野
ケアセンターにて健康まつりが行われます。
入場無料ですのでお気軽にお越しください!



マリー ゴールド

2026 9 No.47



第31回 国際HPHカンファレンス 2026に参加して

医療生協さいたま 大井協同診療所
保健師 河上亮子

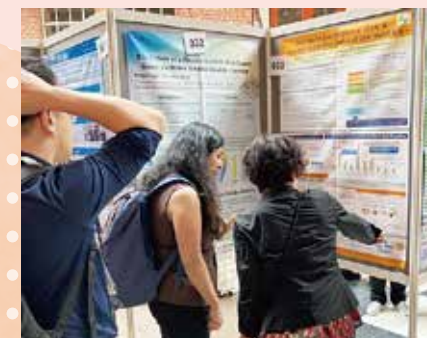


2026年5月、スウェーデン・マルメで開催された「第31回国際HPHカンファレンス」に参加しました。この会議には世界各国から医療や健康づくりに関わる人が集まり、高齢化や生活習慣病、心の健康、環境問題などについて話し合われました。



マルメでは、病気の治療だけでなく、健康で持続可能な環境づくりや人とのつながりを大切に、「健康は毎日の暮らしの中でつくられる」という考え方でまちづくりが進められていました。

私は「高齢者のフレイル予防と低栄養予防の取り組み」について発表しました。食事量が減った方や体重減少がみられた方に対し、医師・看護師・管理栄養士と一緒に支援することで、食生活の改善や体重の回復につながった事例を紹介しました。また、高齢になると「かむ力」や「飲み込む力」の低下が食事に影響するため、お口の健康を守ることの大切さも伝えました。



特定健診特診日のお知らせ

日程 **10月4日⑥**

会場 **大井協同診療所**

対象者

ふじみ野市 富士見市 三芳町にお住まいの国民健康保険・後期高齢者医療に加入している40歳以上の方

9月～11月は平日の健診が大変混雑しますので、是非この機会にお受けください。

お申し込み方法

予約制となっておりますので、お電話または受付窓口でお申し込みください。

TEL049-267-1101

●がん検診も一緒にご利用ください

肺がん検診・大腸がん検診

40歳以上の2市1町にお住まいの方
費用…500円

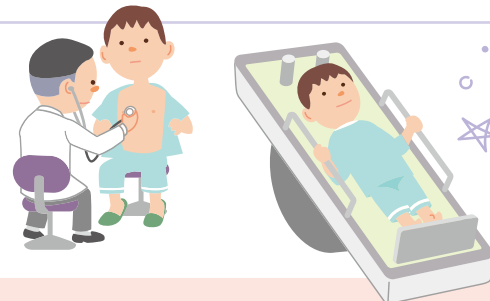
●おすすめのオプション検査もあります

前立腺がん検診(男性のみ)

組合員価格…2,750円
当日の血液検査に追加することが出来ます。前立腺がん・前立腺肥大・前立腺炎が調べられます。

骨密度検査

組合員価格…2,750円
骨密度を推定して骨粗鬆症のチェックをします。

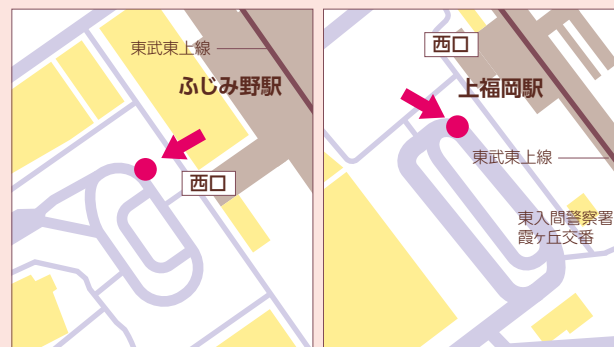


大井協同診療所 送迎車 巡回時刻表

運行日 月～金曜日 ※土日祝は連休です。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	上福岡駅西口発
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) 9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 武田	中村 増山 杉戸	中村 増山 有山	輪番
午後 14:00～16:30	中村	増山		杉戸 (14:00～15:00)	増山	
夜間 18:00～19:45		塩月(第1・3・4)		守谷(第1・3) 中村(第2・4)		
内視鏡 (胃カメラ)	小泉		伊藤			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
- 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



今年也大活躍! グリーンカーテン

すっかり夏の風物詩となった、あさか虹の歯科のグリーンカーテン。今年も組合員の皆さんが「大きく育つといいね」と声を掛け合いながらネットを張り、苗を一本一本丁寧に植えてくださいました。しかも使用している堆肥は組合員さん手作りの自家製堆肥というこだわりよう。愛情と手間暇をかけて育てられた土がゴーヤの力強い成長を支えています。

近年は肌を刺すような厳しい暑さが続いています。そんな夏だからこそゴーヤのグリーンカーテンが活躍します。大きく茂った葉が窓辺に木陰のような心地良さを作り、室温上昇を抑えて自然の涼しさを届けてくれます。

本号編集集中の7月下旬、ツルは順調に伸び青々とした葉を広げ、可愛らしい黄色い花が所々に咲き、小さな実も付き始めています。日に日に成長していく様子を見て、来院される患者さんから「今年もやっているのね」と声を掛けていただくこともあります。

自家製堆肥で育ったゴーヤは栄養たっぷり。収穫したゴーヤは組合員さんと職員で分け、毎年夏バテ防止の「元気の源」として食卓を彩っています。今から実の収穫が楽しみです。



あさか虹の歯科

9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1・3)
午前 8:45～12:00	吉崎 窪田	吉崎 窪田	吉崎 窪田	吉崎 窪田	窪田	吉崎 窪田
往診	川田					本間
午後 13:00～17:00	吉崎 窪田	吉崎 窪田		窪田 鈴木	窪田 早田	吉崎 窪田
往診	川田			吉崎		本間
夜間 17:00～20:00				鈴木	早田	

- 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

あさか虹の歯科

〒351-0033 朝霞市浜崎724-2

☎048-476-8241

FAX048-476-8242

