医科歯科介護
健康づくりの安心ネットワーク
第80号 2019年 5月号

南西部地区・川越比企地区 ネットワークニュース

おたっしゃでなによりで

医療生協さいたま
●大井協同診療所 http://www.yuiyuidori.net/ohi-kyodo/
〒356-0050 ふじみ野市ふじみ野1-1-15
TEL 049-267-1101 FAX 049-267-1108
デイケア直通 TEL 049-267-1115
●あさか虹の歯科 http://asakaniji-dental.jp/
〒351-0033 朝霞市浜崎724-2
TEL 048-476-8241 FAX 048-476-8242
●ふじみ野ケアセンター http://www.fu-care.net/
〒356-0004 ふじみ野市上福岡3-3-7
TEL 049-267-1104 FAX 049-267-0082
●生協ケアセンターたかしな
〒350-1137 川越市砂新田4-1-4 ブランドールビル2F
TEL 049-291-6001 FAX 049-291-6004

<大井協同診療所うたごえ> 5月はありません。

来てよかった～ 得する広場

前年度より開催した「お達者広場」ですが、名前のイメージとして、高齢者が来る所という印象を受けるとの意見があり、名前を変更することにしました。協議の結果、新しい名前は「来てよかった～、得する広場」略して「得ひろ」に決まりました!

来ていただければ、必ず得する情報をお持ち帰りいただけます。各専門職に気兼ねなく質問できるのも貴重な機会だと思います。年齢性別問わず、参加をお待ちしています。

「得ひろ」は11月から開始し、現在6回実施しています。

今まで行った内容

○11月リハビリ職の「運動講座」
○12月中村医師の「検査や病気についての講座」
○1月看護師の「冬の健康な過ごし方」
○2月介護士の「わかりやすい認知症の理解と対応方法」
○3月健康づくり担当伊藤さんの「認知症予防の体操」
○4月リハビリ職の「フレイル予防」

ふじみ野市
富士見市
三芳町
大井協同診療所
特定健診
5月1日から
予約開始
期間限定
6月中に特定健診を実施した方には
もれなく特製ココロンクリアファイルをプレゼント!
住所：ふじみ野市ふじみ野1-1-15
電話：049-267-1101

医科

大井協同診療所　TEL.049-267-1101　無料低額診療事業を行っています。

5月10日のテーマは

[栄養バランスのとり方]

買い食いでも出来る!

料理カードを使ったバイキング形式で料理をとり、自分の献立の栄養バランスを考えます。イメージしやすく実生活に取り入れやすい、実践形式の講座です。

講師［安達きよみ　管理栄養士］

健康づくりは日々の食事から始まります。

薬に頼らず、生活習慣から改善していけるような知識をお伝えいたします。

6/14 病院でかかるお金について
診療所の役割について等
講師：医療事務

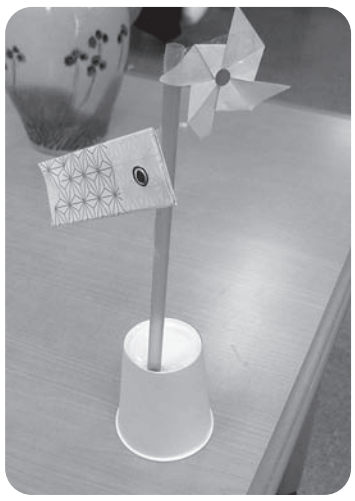
7/12 骨密度について
講師：放射線技師

デイケア通信「ミニこいのぼり作り」

4月の手作業は「ミニこいのぼり」を作りました。折り紙で「矢車」、「鯉」、「兜」を作り、ストローの竿に取り付けて「ミニこいのぼり」が完成しました。同じ材料を使ってもそれぞれ個性的に可愛らしく出来上がった「ミニこいのぼり」。

デイケアのフロアを楽しそうに泳いだ後は、利用者の皆様にお持ち帰り頂きました。

《介護士：長嶺　勝次郎》



歯科

あさか虹の歯科　TEL.048-476-8241

話す・食べるを支える「舌」のお話

私たちは毎日無意識に舌を使っていますが、食べるとき、話すとき、味を感じる、口に入ってきた異物を感知し取り除くなど様々な役割があります。そんな舌は筋肉でできています。脚力や握力のように加齢に伴い筋力が低下するように舌の筋力が低下するとうまく飲み込めなくなったりしてきます。しかし普段からよく会話をしたり、舌の体操をしたりとよく動かすことで予防につながります。

舌の清掃

舌の汚れは口臭の原因にもなります。舌には舌苔と呼ばれる表面につく汚れがあります。その汚れはうがいをしただけでは落とせませんので、やわらかい歯ブラシや舌ブラシを使用し強くこすらないように清掃します。強くこすりすぎてしまうと傷付けてしまう可能性もあるので気をつけましょう。舌をきれいに保つことは食事をおいしく食べることにもつながります。毎日の清掃時には鏡を見ながら行うと舌のチェックにもなりますのでおすすめします。何か変?と思ったときは歯科医院にご相談ください。

《歯科衛生士：富岡　幸代》

歯の衛生週間 販売品キャンペーン

6/4(火)はむし歯の日です。

歯の衛生週間にちなんで、6/10～6/22まで院内販売商品50円引き(除外品あり)です。

この機会に歯の質を高めるケアをしませんか?

歯ブラシの箱買いもできますので、お気軽にお声掛け下さい。

尚、キャンペーン中の商品の取り置きは致しませ ん。

介護

ふじみ野ケアセンター TEL.049-267-1104　ケアセンターたかしなTEL.049-291-6001　介護でお困りの方、お気軽にご連絡ください。

職員紹介

【新入職員】　滝川　孝之

4月より理学療法士として入職しました。

訪問リハビリはまだ不慣れで、いろいろ御迷惑をおかけしますがよろしくお願い致します。

【新入職員】　安井　朋子

4月11日に事務職として入職しました安井朋子です。
しばらくの間、子育てに専念していたため、仕事を覚えるスピードが遅く皆さんにご迷惑をおかけしてしまう事も多いかと思いますが、一歩一歩着実に進んでいければと思っています。

ご指導よろしくお願いいたします。

【異動職員】　藤木　真由美

4月1日付けで、看護小規模多機能へ異動になりました藤木です。利用者様と一緒に、楽しく毎日を過ごしていけたらと思っています。

どうぞよろしくお願いします。

【ヘルパーステーション　管理者】　高久　直美

4月より管理者をさせて頂く事になりました高久です。利用者様の在宅生活を支えられるよう、精一杯頑張ります。

よろしくお願い致します。

【ヘルパーステーション　サービス提供責任者】
アンヤンウ　陽子

4月より、ヘルパーステーションふじみ野のサービス提供責任者となりました。精一杯努めてまいります。

どうぞよろしくお願いいたします。

ふじみ野ケアセンターでは、定期的に介護カフェを開催しています。
次回は **5月18日（土）10時～12時**
開催予定です。
皆さまのご参加をお待ちしています。

5月診療体制のご案内

診療体制が変更する場合があります。ご了承ください。

大井協同診療所（内科）

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30～12:00	中村 芳賀 高坂	中村 高坂 関口	上西 渡辺(裕) 中山	中村 渡辺(裕) 高坂	中村 渡辺(洋) 高橋(央)	中村 内科医師 河野(第3)
午後 14:00～16:30	芳賀	関口	山名	高橋(慶) ※第1は休診		
夜間 18:00～19:45		塩月 吉野 (第2)		田中 増田 (第1)		
内視鏡 午前			山名	栫		川村(第4)
訪問診療	中村	中村	中山	中村	渡辺(洋) 高橋(央)	
デイケア	○	○	○	○	○	○

●栄養相談・運動相談…毎週水曜日午前　●胃カメラ…毎週水曜日・木曜日午前/第4土曜日午前
※第1木曜日午後・金曜日午後・土曜日午後は休診となります。

あさか虹の歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30～11:30	武内 辰巳	窪田	窪田	窪田 島田	窪田 島田	武内(第1・4) 窪田(第1・3) 島田(第3)
往診	窪田		武内	武内		
午後 12:30～17:00	武内 辰巳	武内 川嵜(第4) 矯正		窪田 島田 鈴木 荒木(第2・4)	武内 島田	武内(第1・4) 窪田(第1・3) 島田(第3)
往診	窪田	窪田		武内	窪田	
夜間 18:00～20:30		武内 川嵜(第4) 矯正		鈴木 荒木(第2・4)	武内 島田	

※都合により診療体制が変更する場合がございます。　※山内医師：行田協立診療所の常勤歯科医師です。　※第5土曜日は午前のみ診療あり（医師体制：武内・山内）

大井協同診療所　ルート便案内

お問い合わせ先：049-267-1101

運行日：月～金曜日 ※土曜は運休です。ご注意下さい。

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		

組合員コーナー

あなたの出番です！

認知症サポーター養成講座

「認知症サポーター」とは？　認知症について正しい知識を持ち、地域の認知症の方や家族を温かく見守る　応援者　です。あなたも認知症の方に対してできることを学び“地域デビュー”してみませんか♪活躍の場としてボランティアの紹介もあります。

※各会場の定員になり次第締め切ります。　参加費無料　だれでも参加できます。

◆東松山市会場◆　申込先：伊藤 070-2154-7351
日時：5/28(火) 14:00～16:00　定員：30名
会場：市民福祉センター（ソラーナ）会議室A
（住所：東松山市松本町1-7-8）

◆川越市会場◆　申込先：伊藤 070-2154-7351
日時：5/29(水) 10:00～12:00　定員：20名
会場：ウエスタ川越　3階研修室2
（住所：川越市新宿町1-17-17）

◆三芳町会場◆　申込先：菊池 070-2154-7352
日時：5/30(木) 10:00～12:00　定員：80名
会場：藤久保公民館ホール
（住所：三芳町大字藤久保185-1）

医療生協さいたまは「埼玉県認知症サポート企業」に登録しています。

VEGETABLE OIL INK
印刷には人と環境にやさしい植物油インキを使用しています。