医科 歯科 介護
健康づくりの安心ネットワーク
第97号 2020年 12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

年末年始は12月29日午後から1月3日まで休診となります。

年末年始の診療体制

	12月29日(火)	12月30日~1月3日	1月4日(月)
午前	○	休診	○
午後			○
夜間			

「食べきれない食品、お譲りください」「集まった食材、おすそわけいたします」

医療保険制度の改悪、年々すすむ高齢化、経済格差、孤立や孤独(近所付き合いが希薄)など、ここ数年で社会情勢は大きく変化しました。そこに新型コロナウイルス感染症の広がりが生活に追い打ちをかけています。私たち医療生協さいたま生活協同組合では、“住み慣れた地域で健康で安心して暮らし続けていく”そのためにできる事を進めています。

大井協同診療所では、ご家庭で食べきれない食品をお寄せいただき、必要としている方にお渡しする“おすそわけ”活動を行っています。一人でも多くの方に利用していただきたいと思います。皆様のご家庭で、お中元やお歳暮のいただき物や残っている食品はありませんか? 少量でもかまいません、ぜひ提供のご協力をお願いいたします。

☆提供いただきたい食品

・保存食品 (缶詰、瓶詰)
・レトルト・インスタント食品(カレー、ごはん など)
・お米・乾麺・クラッカー など
・調味料(めんつゆ、しょうゆ など)
・ペットボトル飲料、カップ麺 などなど

☆ご注意いただきたい点

①賞味期限が明記され、かつ2ケ月以上あるものを預かっています。
②常温で保存が可能なものを預かっています。(×なまもの ×要冷蔵が必要)
③未開封であるものをお願いしています。

連絡先:医療生協さいたま生活協同組合
電話049-267-1107(2階直通) 地域福祉部:伊藤、菊池
※食品食材がなくなり次第終了します。お知り合いの方にもどうぞご紹介ください。

年末増資にご協力お願いします。

医療生協さいたまではみなさまからお預かりしている出資金を活かして病院・診療所の建設や医療機器などの設備拡充を行っています。

大井協同診療所では、2021年度に超音波診断装置の新規更新を予定しています。

是非、年末増資にご協力をお願いします。

12/28(月)12/29(火)9:00~16:00 場所 大井協同診療所 歳末パントリー実施します。

12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 田村	増山 中村 関口	上西 芳賀 渡辺(裕)	増山 中村 渡辺(裕)	増山 中村 渡辺(洋)	中村 田代
午後 14:00~16:30	田村	増山 関口	山名		増山 渡辺(洋)	
夜間 18:00~19:45		塩月 吉野 (第2)		中村 増田 (第2)		
内視鏡午前			山名	栫		川村(第4)
訪問診療		中村	芳賀	中村	中村	
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・第2土曜日 日曜祝日は休診となります。

あさか虹の歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土(第1)	土(第3)	土(第4)
午前 8:30~11:30	早田 窪田	窪田	窪田	早田 島田	窪田 島田	早田	窪田 川嵜(矯正)	早田 窪田
往診	早田(真)		早田	窪田	早田(真)			
午後 12:30~17:00	早田 窪田	早田		鈴木 島田 荒木 (第2)	武内 島田	早田	窪田 川嵜(矯正)	早田 窪田
往診	早田(真)	窪田		早田 窪田	早田(真) 窪田			
夜間 18:00~20:30		早田		鈴木 島田 荒木 (第2)	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。
※12/29(火)は午前午後のみの診療です。夜間診療はありません。

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		

ミステリーウォーキング報告

秋の青空が広がる11/11(水)に、東武東上線沿線の組合員参加の「ミステリーウォーキング」をおこないました。

ふじみ野駅から行先を告げずのウォーキングには、40名の組合員が参加しました。途中での公園でクイズ、ガムで噛む力のチェック、景品付きジェスチャーゲームをおこない、約5,000歩からのウォーキングを楽しみました。フレイル予防にこれからも取り組んで行きます。

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。

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。

生協10の基本ケア　食事について

口から食べることは、ただ栄養を摂ることだけではなく、口を使うことで知覚野感覚機能に刺激を与え、脳の活性化につながります。食事で季節を感じ満足感や充実感を得ることは、生きる源・元気の源になります。

年を重ねると徐々に呑み込みの機能が低下し、誤嚥性肺炎の危険を高まります。それを防ぐためにも、骨盤を立てて座り少し前屈みの姿勢で食べられる低めのテーブル(65cm以下)と椅子が理想です。高めのテーブルだと顎が上がり、気道確保の姿勢に近づくことで呑み込みにくく誤嚥しやすい状態になります。

また、よく噛むことも大切で、誤嚥予防だけでなく、前頭葉や海馬を刺激し認知症の予防になるほか、癌や生活習慣病の予防に有効と言われています。幸せホルモンと言われるセロトニンの分泌も促し、ストレスを軽減するとも言われているため、1口30回を目標によく噛んで、ゆっくり食事を楽しみましょう。

デイケア通信　百歳祭!!

デイケアに来られている内藤様が100歳を迎えました！

デイケアでは皆でお祝いし、スタッフ一同からオリジナルソングをお届けいたしました!

100歳になっても自分の足で歩き、ユーモア溢れるコメントを頂き「幾つになっても恋人を探し!」これが長生きの秘訣だそうです！

筆者である私も100歳まで恋をし続けたいと思います！

歯科

あさか虹の歯科　TEL.048-476-8241

むし歯予防に有効な「フッ素」をご存じですか?

フッ素は、初期むし歯の進行を抑え、エナメル質の強化、むし歯菌数の減少などの効果があります。

フッ素塗布には、自宅で歯磨きの際にフッ素入り歯磨き粉を使用する「セルフケア」と歯医者で高濃度のフッ素を定期的に塗る「プロフェッショナルケア」のふたつの方法があります。このふたつをどちらかだけではなく、組み合わせて行うことが一番効果的です。歯磨き粉を購入する際は、成分表示の薬用成分を確認し、濃度の高いもの(最大濃度1500ppm※6歳未満は使用不可)を選びましょう。歯医者でのフッ素塗布は半年に1回を目安に行ないましょう。

《歯科衛生士：松本》

特にフッ素をお勧めしたい方

・こども(乳歯)
・何度もむし歯になっている、よく磨いているのに虫歯になる
・むし歯で治療をしていて、銀歯やつめものなどが入っている
・唾液が少ない、乾燥している
・忙しくて食後磨けない
・妊娠中
・糖分の多いものや酸性の強い食べ物が好き
・歯ぐきが下がってきている
・歯がしみる

年末増資のお願い

あさか虹の歯科では、12月1日から年末増資キャンペーンを実施します。

今年度は250名を超える方から約170万円の増資を事業所窓口で頂いています。多くの皆様により医療生協を支えて頂き本当にありがとうございます。引き続き、医療・介護従事者応援のための年末増資にご協力お願いいたします。

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。

「たんぽぽ豆富」販売のご案内

障害のある方が生き生きと働くことができる場所を作りたいという自立支援センターたんぽぽさんの思いに賛同し、ふじみ野ケアセンターでは、ロビーにてお豆腐の販売を通じて交流活動を行っています。国産大豆にこだわった手作りの美味しいお豆腐です。地域の皆さまも是非お立ち寄りください。

※販売は月2回　第2.4火曜日　11時30分～12時となっております。

防災訓練

10月15日(木)に防災訓練を行いました。今回は日中、一階で火災が発生したとの想定で避難訓練を行い、その後に火消し君という消防機材の説明を受けました。

消防署の職員さんから話を伺うと、最近では放火よりも、電気系統からの出火が多いそうです。また、ふじみ野ケアセンターは高齢者施設であり、手助けがないと避難が出来ない方がいる事。その人をどう助けるのか? 避難した後はどうするのか? 全員を助ける事が出来ないかもしれない事を、職員一人一人が考えて、今回の訓練を振り返ってみて下さいとアドバイスを頂きました。

次回の防災訓練に活かせるよう、職員同士でしっかり意見を出しあって、より良い避難を考えて行けるよう頑張ります。

《防災委員長：櫻井》

看護小規模多機能 通信

看護小規模多機能では随時、見学・ご相談を承っています。是非ご連絡ください。

ふじみ野ケアセンター看護小規模多機能　049-261-0985

皆様とお茶会をしました

茶道を学んでいたパート岡本さんがお抹茶を立てて下さいました。

本格的なお茶と和菓子を皆様楽しんで頂けたようです。抹茶は美味しかったと評判でおかわりをする方もいました。

介護士・看護師・ケアマネ・ヘルパー募集

ふじみ野ケアセンターでは、一緒に働いてくれるスタッフを募集しています。とても働きやすい職場です。お待ちしています。

問い合わせ

ふじみ野ケアセンター：049-267-1104　担当：渡辺・高久