

南西部地区・川越比企地区 ネットワークニュース

おたっしやで、なによいで

医療生協への出資にご協力下さい。

9月23日～11月30日まで生協強化月間です

生協だから出資金で願いをかなえる。あらためて 出資金とは

もともと、医療生協は「私たちの病院がほしい」「健康で長生きしたい」という思いから生まれました。そんな思いを持った人たちが組合員として知恵とお金を持ち寄り、小さな診療所からつくってきた歴史があります。事業を運営し、活動を支えるために、みんなで持ち寄りのお金が出資金です。

出資することで組合員になることができ、医療生協の運営や活動に参加できます。加入後も増資(出資金を増やす)協力ができます。出資口数によって、組合員の権利が差別されることはありません。出資金は寄付や会費ではありません。転居などで医療生協をおやめになるときは全額お返しします。

加入・増資は、地元の組合員を通じて、最寄りの医療生協の病院や診療所、施設の窓口でできます。また定期的な口座引き落としもできます。口座引き落としは、定期的に、指定した時期に、預金口座から自動引き落としするしくみです。金額の指定も自由にできます。

出資金は、医療生協の事業を支える大切な自己資金です。法人全体で管理して病院や診療所の新築、医療器械を買う、これらの資金になります。無料低額診療事業をおこない、差額ベッド代をもらわず、新しい機器の購入ができるのも出資金によるところが大きいと言えます。県内の医療生協さいたまの事業所建設にも組合員の出資金が活かされています。財務上、健全な経営を続けるため、自己資金を多くすることにも役立っています。

医療生協の組合員の皆さんの病院・診療所・介護施設を守るため、医療・介護・福祉をよくするために多くの方からの出資金が今こそ必要です。一緒に広めていきましょう!



10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	増山 中村 田村	増山 中村 関口	上西 芳賀 渡辺(裕)	増山 中村 渡辺(裕)	中村 渡辺(洋)	中村 田代
午後 14:00~16:30	増山 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	梶		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。

10月29日(木) 夜間診療は休診となります。

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 ※土曜日は運休です。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		

虹の箱への投書 ありがとうございます

投書

「庭(玄関植栽)のラッパのような花の木ですが、花粉に毒が有り、眼に入ると良くないと聞いています。」

回答

おそらくチョウセンアサガオという植物で開花前でしたので9月8日に抜きました。教えていただきありがとうございます。

引き続き、ご意見・ご要望等ありましたらご記入をお願いいたします。

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 青柳	早田 島田	窪田 島田	早田 窪田	早田 川崎(矯正)	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・4)	武内 島田	早田 窪田	早田 川崎(矯正)	窪田
往診	早田(真)	窪田		早田 窪田	早田(真) 窪田	(窪田)		
夜間 18:00~20:30		早田		鈴木 島田 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。
※第5土曜日は午前のみ診療あり(医師体制: 早田・窪田)

医療生協の組合員同士のくらしのたすけあい

くらしサポーター

朝霞市・富士見市・ふじみ野市で、利用とサポートが進んでいます。とりあえず「相談してみよう」でもけっこうです!ご連絡お待ちしております。

くらしサポーター活動地域(14自治体)

川口市、川越市、さいたま市、所沢市、熊谷市、ふじみ野市、富士見市、上尾市、草加市、桶川市、秩父市、朝霞市、飯能市、狭山市

※上記以外の市町村でも立ち上げの検討が始まっています。三芳町でサポーターの募集を開始しました!

直通電話048-296-8692 くらしサポーター事務局
川口市木曾呂1317(ふれあい会館2階) FAX 048(294)1490
午前9時～午後5時(月曜日～金曜日)

デイケア通信 「おじぎ体操」「お尻上げ体操」の紹介

今回はリハビリの声かけの元、デイケアで毎日行っている「おじぎ体操」「お尻上げ体操」を紹介します。

立ち上がるという動きは、お尻にかかっている体重を前に移して、足の裏だけで体重を支える必要があるため、重たい頭を一度足より前に出して、お尻を持ち上げる動きが大切になってきます。なかなか立てない方、座るときにドスンと座る方は、重心が後ろに行きすぎていることが多いです。

デイケアでは体操を通じて、この動きを引き出しています。立ち上がりは足の筋力強化に最適なため、歩く力の強化や膝痛の予防にもつながります。

- ①机を前にした椅子の上で、足を肩幅に開き、つま先を膝より少しひく形で座ります。
- ②机に両手をハの字にして置き、両手の間に頭が移動するように机に頭を近づけ、足に体重を移します。
- ③そのまま徐々に足に移る体重を増やしていくと、自然とお尻が持ち上がっ

ていきます。

- ④座る時も立つ時と同じで、両手の間に頭が移動するように机に頭を近づけ、ゆっくり膝を曲げます。

10回ほどおじぎ体操をして重心を前に移す練習をして、10回ほどしっかり立ち上がりを行います。余裕がある人は、もう10回胸の前で手を組んで、おじぎを意識しながら立ち上がりをしましょう! 毎日行くと効果的なため、カレンダーに印をつけ、すべて丸がついている状態が達成できるよう頑張りましょう! ヘルスチャレンジを活用しても良いですね。



咬合性外傷ってなに?



咬合性外傷=「こうごうせいがいしょう」と読みます。咀嚼や飲み込み・歯ぎしり・くいしばり・噛みしめなどで歯の周りの組織に異常な力が加わると、顎の骨や歯の根の周りなどに外傷性的変化が生じます。

歯の揺れが大きくなってきた、前歯の歯の間が開いてきて出っ歯になってきた、歯が割れたり欠けたりした・・・などの変化が出てきている方は咬合性外傷が起こっている可能性があります。この外傷が歯周病を引き起こすことはありませんが、歯周病になっている歯にこの外傷が加わると歯周病を増悪させることがあります。

歯周病治療を受けている方は特に噛みあわせの安定が大切なので、気になる変化が出てきたという方は歯科医師・歯科衛生士にご相談ください。

定期検診のおすすめ

歯科にかかるのは痛くなった時だけという方が多いのですが、痛くなった時には大がかりな処置が必要になる事が多いです。歯科は早期発見、早期治療がとても大切です。そのためには定期検診が必須です。定期検診に来ることで治療回数も治療費用もおさえられるというメリットもあります。何も症状がなくても半年に一度は定期検診にいらっしやって下さい。あさか虹の歯科ではスタッフ一同、感染対策を行い皆様をお待ちしています。



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

毎年恒例の夏祭りを開催しました!

8月7日、11日と夏祭りを行いました。この日のために利用者様とボランティアの方々が折り紙で提灯、金魚、朝顔を作って下さいました。この飾りつけで、お祭り気分が盛り上がりました。当日はヨーヨー釣りを楽しまれ皆様いいお顔です。帰りには自分の好きな色のヨーヨーを1つお持ち帰りしました。中には家族の分も



と2つお持ち帰りする方も・・・(笑)

鉄板で作ったスタッフ手作りのソース焼きそばがとても好評でした。昔食べた屋台の味を思い出されたのか皆様ペロリと完食されていました。楽しんでいただけてスタッフも嬉しく思っています。

おやつはスイカを頂きました。



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。お待ちしております。

問い合わせ

ふじみ野ケアセンター: 049-267-1104 担当: 渡辺・高久