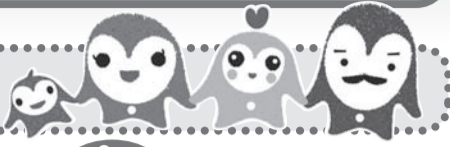


南西部地区・川越比企地区 ネットワークニュース

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。



“おすそわけ” あつまる、わたすの輪が広がっています!

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活動を行っています。年末の配布会では多くの方にお渡しする事ができました。ありがとうございました。引き続き、食品・食材を募集しております。生協の「一人はみんなのために、みんなは一人のために」を基に取り組んでいます。



☆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、お菓子 などなど

☆ご注意いただきたいこと

- ①賞味期限が明記され、かつ2ヶ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

大井協同診療所 電話049-267-1107(2階直通) 地域福祉部 伊藤、菊池
(不定期開催ですが、個別のご用意もいたします。お問い合わせ 平日9:00~16:00)

医療生協さいたま

- 大井協同診療所 <http://www.yuiuidori.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



寒い冬をさすって乗り切ろう! 乾布摩擦健康法!

「痛い痛い飛んでゆけ!」おまじない?と思う方が多いと思いますが、実は本当に効果があると言われてます!

全身的にリラックスさせ、不眠不安の改善、疼痛緩和、免疫機能を亢進、させるとも言われていますが、運動としても良い効果を及ぼします!

身体全身に手を伸ばす動作は、筋肉の収縮を起こし、関節を大きく動かすことにつながります! 全身がポポッと温かくなりますよ♪(私はお風呂の中で行っています)

※洋服を着たままで大丈夫。 ※過度に行くと肌を傷めます。

手順は簡単!下記の部位を手のひらで円を書くよう、さすって下さい。

★肩→腕→お腹→腰→大腿→足(甲と底)

これで、寒い冬も自宅で健康に乗り切りましょう!



2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		
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。

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	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			
夜間 18:00~20:30		早田		鈴木 島田 荒木 (第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。

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		

緊急事態宣言に伴う組合員活動の制限についてのお願い

(医療生協さいたま新型コロナウイルス対策本部より一部抜粋)

新型コロナウイルスの感染拡大による年初からの緊急事態宣言を受けて、医療生協さいたまでは、感染拡大防止の観点から組合員の活動の制限を決定しました。年が変わり、様々な活動を予定されている中、大変とは思いますがご協力をお願いいたします。

- 2021年1月6日~2月14日(感染拡大の状況によっては延期も検討します。)
 - 支部運営委員会、支部長会議、班会、建設委員会、医療懇談会、安心ルーム・健康ひろば等の会議や活動は原則行いません。
 - 医療生協さいたまからのお知らせで重要とされているため、広報誌『けんこうと平和』や支部ニュース、事業所だよりのお届けは続けていきたいと思っております。
- あらためて、ご協力をお願いいたします。



リハビリテーションとは

リハビリテーションと聞いて、皆様はどのようにイメージしますか？

リハビリテーションとは、身体の力の衰え・認知症・麻痺などさまざまな原因で出来なくなったことを、また出来るように取り戻すことを言います。原因が解消されなくても、残された能力を最大限活かし、1人1人の人生にあった方法を検討していくことも大切です。また、出来ない状態にならないよう予防していくことも必要といわれています。

リハビリ専門職が行う訓練をリハビリとイメージするかもしれませんが、散歩をすること、家事をすること、お友達の前でかけることも立派なリハビリテーションです。

普段からデイケアでリハビリに関わっている印象としては、特に生活範囲が狭まると身体機能や認知症の状態も低下し、逆に杖・歩行器・電動カーなどの福祉用具を利用しても生活範囲が広がっていくと元気になっていくと実感しています。

コロナウイルス感染拡大が心配ではありますが、文字通り家にこもっているだけでは間違いなく年齢と運動不足で良くない方向に進んでしまいます。会食を避けるなどの感染予防を行った上で、別の方法を考えながらなるべく生活範囲が狭まらないように意識していくことが、この時期大切なリハビリテーションと考えています。

最近、複数回転んでしまったなどの症状があるようでしたら、大井協同診療所へご相談ください。



デイケア通信 干支の壁飾り

見てください! この出来栄えを! モ〜最高です。(うしだけに)毎年取り組ませていただいております。干支の大判壁飾りです。下絵から始まり、よくお花紙を丸めて、これも手先の運動です。一個ずつ一個ずつ、接着剤をつけて、丁寧に丁寧に置いていきます。職人の成せる業です。(職人様が何名かいらっしゃいます。)丸めていただいた方、はっつけていただいた方、微調整を行っていただいた方、本当に有難うございました。デイケア洗面手前の壁を飾っております。



まだまだコロナウイルスが心配ですが、今年中に良い状況になりますことを牛に向かって、お祈りしています。皆様宜しくお願いします。

医療費などお困りのことはありませんか？

おうち時間が増える中、歯やお口の痛みを我慢していませんか？ コロナ禍で苦しい生活を強いられている方も少なくないと思います。歯にお金をかける余裕が無く我慢せざるを得ない状況もあるのではないのでしょうか。そんな時にお力になれるかもしれない、無料低額診療をご存知ですか？ 一時的なものではありますが、窓口での診療費のお支払いを減免できる制度です。ご自身や周りの方で、もし困っている方がいましたらお気軽にご相談ください。



併せて、食品の「おすそわけ」も行っています。ご家庭で余っている食品を寄付していただき、必要な方にお渡ししています。食品の提供、「おすそわけ」のご利用を希望される方は、受付までお問い合わせください。お待ちしております。

事務：田原

「医療懇談会」中止のお知らせ



1月号でお知らせした、2月10日(水)開催予定「医療懇談会」ですが、新型コロナウイルスによる緊急事態宣言を受け、中止といたします。参加を予定されていた方には、大変申し訳ございません。

歯科医師・歯科衛生士に聞いてみたいことや、診療所へのご要望等がございましたら、お気軽にご相談ください。

お問い合わせ：048-476-8241 長谷川

職員紹介 こんにちは 看護師のさくらです。



寄り添う看護がしたくてふじみ野ケアセンターに入職しました。

訪問看護は初めてですが、先輩方から「訪問は楽しいよ」「充実してるよ」と聞き、私も早くそのように感じられるように頑張っていきます。どうぞよろしくお願ひ致します。

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

12月18日、クリスマス会を行いました。

利用者様とスタッフでトーンチャイムを使って「きよしこの夜」と「ふるさと」を演奏しました。練習の成果を存分に発揮し、いい演奏ができました♪♪。

サンタさんからは、暖かい靴下のプレゼント。「クリスマスケーキ、美味しかったよ。」また食べたいとリクエストされちゃいました! みなさまにたくさんの幸せが訪れますように...



ケアマネ・介護士・看護師・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。

●特にケアマネを急募しております!

問い合わせ

ふじみ野ケアセンター：049-267-1104

担当：渡辺・高久・坂