

令和4年度



1 介護予防サポーターフォローアップ講座
「介護予防サポーターとして“考える”地域づくり」

2 介護予防普及啓発事業介護予防講演会
「難聴と認知症」



2023年3月2日 高階公民館軽体育室にて行いました。61名の方にご参加頂きました。

ふじみ野ケアセンターinformation

ゴールの见えない介護のお困りごと、今のうちに相談しませんか？

居宅介護支援とは？

介護サービス計画＝ケアプランの作成や介護保険全般及び介護に関する相談援助を行います。
また要介護認定等の申請・更新手続き等の代行をします。



たとえばこんな時

遠距離介護

遠く離れて暮らす実家の両親が心配だけど、なかなか帰れない。

老々介護

両親の二人暮らし、「自分でやるから大丈夫」というけれど…。

介護拒否

「1人が気楽、人様の世話になりたくない」と言い張る母(父)。ごみや小銭が溜まる一方。

おひとり暮らし

免許返納したら買物にも行けないわ。頼れる人も少ないし。

ヤングケアラー

私は学生。介護で勉強が遅れぎみ。将来が不安。どうしたらいいの？

在宅看取り

住み慣れた家で、最後まで暮らしていたい。無理なのかな？

こんな事で相談してもいいのかな？
なんて思わずに、お気軽にケアマネにお声がけをお待ちしております。



マリーゴールド

2023 5 No.9

国保特定健診

6月から始まります



6月1日(木)から国保特定健診が始まります。

ふじみ野市・富士見市・三芳町在住で国保・後期高齢者医療に加入の40歳以上の方が対象です。
一年に一度、ご自身の健康と向き合うためにも健康診断を受けましょう。

受診期間

2023年6月1日(木)～11月30日(木)

料金

国保特定健診

無料

後期高齢者健康診査

無料

がん検診

肺がん検診(胸部レントゲン)

500円

大腸がん検診(便の検査)

500円



その他オプション検査も是非ご予約下さい。()内は未組合員料金です。

骨密度検査

1,100円(2,200円)

前立腺がん(PSA)

2,200円(3,300円)

腹部超音波検査

3,300円(5,500円)

頸動脈超音波検査

3,146円(4,653円)

胃部X線(胃バリウム)

5,236円(8,800円)

※税込み料金となっております

市・町から受診券が届きましたら是非ご予約ください。

9月から11月は大変混雑しますので、早めのご予約をお願いします。

予約は電話、または窓口にて承ります。

☎049-267-1101 (9:00～16:00)

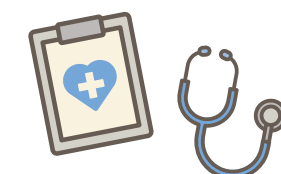
「つるせ公民館まつり」に健康チェックで参加します！

日時 2023年5月20日(土)10:00～15:00

会場 鶴瀬公民館

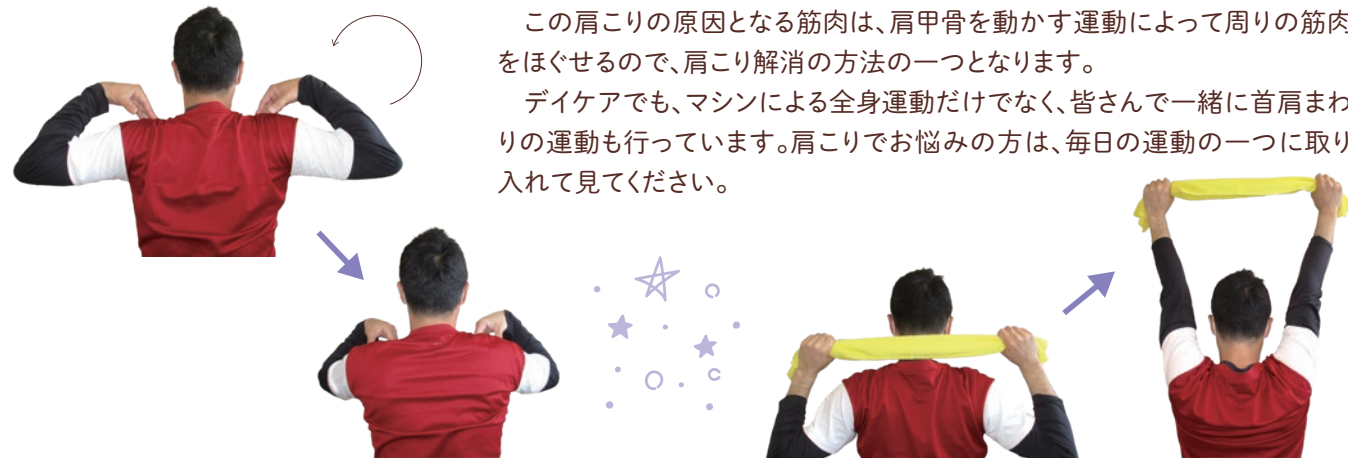
内容 健康チェック(骨密度300円他)、健康相談

主催 医療生協さいたま東富士見支部／西富士見支部



お誘い
あわせの上
どうぞお越し
ください！

今月は 肩こり解消法を 紹介します



肩こりは、頭や腕を支えている筋肉が固まることで起きます。

日本人の頭の重さは体重の7～10%、片腕の重さは体重の約6%と言われています。例えば、体重60kgの人でしたら頭の重さは4～6kg、片腕は約3.5kg位と言われています。私達は、その重い頭を支え、腕をぶら下げて生活しています。

その重い頭や腕を支え続けることで、首や背中や肩まわりの筋肉に疲労がたまり、肩こりを起こします。

この肩こりの原因となる筋肉は、肩甲骨を動かす運動によって周りの筋肉をほぐせるので、肩こり解消の方法の一つとなります。

デイケアでも、マシンによる全身運動だけでなく、皆さんと一緒に首肩まわりの運動も行っています。肩こりでお悩みの方は、毎日の運動の一つに取り入れてみてください。

私たちにもできる命を支える支援活動 フードドライブ／フードパントリー

ご家庭に残っている食品や日用品を寄付してください

大井協同診療所ではご家庭で食べきれない食品を集め、必要としている方に、お寄せいただいた食品をお渡しするフードドライブやフードパントリー活動を行っています。コロナ禍や物価高で家計に影響を受けている方も多くいます。

皆様のご家庭で、お中元やお歳暮のいただき物や食べきれず残っている食品はありませんか？また、洗剤・シャンプー・歯磨き粉・歯ブラシ等少量でもかまいません。ぜひ、ご協力をお願いします。

寄付いただきたい食品

- 保存食品(缶詰、瓶詰)
- ペットボトルや紙パックのお茶・水・ジュース
- レトルト食品・インスタント食品(カレー、ごはん等)
- カップめん・カップ焼きそば
- お米・麺類・クラッカーなど
- 野菜
- 調味料(めんつゆ、しょうゆ等)
- 冷凍食品

「寄付したいけど、重くて持っていけない」という方は下記担当者までご連絡ください。引き取りに伺います。

食品提供先・連絡先

医療生協さいたま 大井協同診療所
☎049-267-1107(伊藤、緒方)
または、各支部運営委員まで

大井協同診療所 ルート便案内

運行日 月～金曜日 ※土日祝は休運です。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) 5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 渡辺	中村 増山 渡辺	中村 増山 松村	輪番
午後 14:00 ～ 16:30	中村	増山	渡辺		増山	
夜間 18:00 ～ 19:45		塩月(第1・3・4・5) 吉野(第2)		中村(第1・3) 守谷(第2)		
内視鏡 (胃カメラ)	小泉			梶		小泉(第1) 川村(第3) 竹口(第4)
訪問診療		中村	増山	中村	松村	

- 栄養相談…毎週水曜日
- 木曜日午後・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

デイケア直通☎049-267-1115



保険で白い歯、ご存じですか？

美しい笑顔は、自信と魅力を与えてくれます。しかし、歯に自信がないと、笑顔を隠したくなってしまうですね。マスク生活が終わって実は困っている。そんな悩みを抱えている方は、保険適用の歯科治療で歯を白くしませんか？奥歯がそろっている患者さまならCAD/CAM(キャド/キャム)という技術で、金属を使わない白いかぶせ物や、白い詰め物を入れることができます。料金を気にせず白い歯を入れたい方にお勧めしています。虫歯や歯周病などの治療も行い、健康的な口内環境を手に入れて、自分自身の歯に自信を持ち、美しい笑顔を取り戻しましょう。

☑ No.01 虹の歯科 スタッフ紹介

- 出身地** 埼玉県
- 家族構成** 妻、長女(1歳)
- 趣味** 子育て、テニス、テレビゲーム
- 好きな食べ物** 豚汁
- 運動、スポーツ習慣** テニスを習っています

所長

早田幸夫
(歯科医師)

YUKIO HAYATA



1歳になる娘が日に日に言葉を覚えたり、出来ることが増えたりすることに育児の楽しさを感じています。娘の将来が楽しみです。

あさか虹の歯科

5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)	土(第3)	土(第4)
午前 8:30 ～ 12:00	早田 青柳	窪田 島田	早田(第3) 窪田 青柳	窪田	青柳 島田	窪田 青柳	早田 窪田	早田 青柳
往診	窪田	青柳	早田(第2,4,5)	早田	大野			
午後 13:00 ～ 17:00	早田 青柳	早田 島田		窪田 青柳 鈴木	武内 窪田 島田	窪田 青柳	早田 窪田	早田 青柳
往診	窪田	窪田 青柳		早田	青柳 大野			
夜間 17:00 ～ 20:00		早田 島田		青柳 鈴木	武内 窪田 島田			

- 火・木・金曜日 午前 8:30～12:00
午後 12:00～17:00
- 第1・3水曜日 午前 8:30～13:00
- 水曜日午後、第2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

