

## ときも健幸スタジオについて

今年4月から、「ときも健幸スタジオ」が川越市から包括たかしなの運営になりました。ときも健幸スタジオとは、川越市が推奨している「いもっこ体操」を通じて「転ばない、転んでも骨折しない」身体づくりを目指します。運動は1人よりも皆でやる方が継続するため、たかしな地域の通いの場の一つになっています。2026年度は体操だけでなく、ポッチャや卓球バレー、カーレット等、楽しい企画も考えております。参加者の皆さんでこのスタジオを盛り上げていけたらと思います。皆さん、いもっこ体操をして、心も身体も元気になりましょう!



ご不明な点は川越市地域包括支援センターたかしな(☎049-291-6003)まで

- 会場** 高階市民センター内 高階公民館(軽体育室)  
(住所:川越市藤間27番地1)
- 日付**
  - 2026年 4/20(月)、5/20(水)、6/22(月)、7/22(水)、8/20(木)、9/24(木)、10/20(火)、11/20(金)、12/21(月)
  - 2027年 1/20(水)、2/19(金)、3/19(金)
- 時間** 10:00~11:00(受付9:30~)
- 費用** 無料
- 定員** 50名(先着順)
- 申込方法** 予約・連絡不要です。当日、会場に直接お越しください。定員に達しましたら受付を終了させていただきます。
- 持ち物** 上履き、タオル、飲み物(水分補給のため)、運動しやすい服装でお越しください。
- その他**
  - 当日は、自宅で検温や血圧測定を行ってからご来場ください。
  - 悪天候などにより、やむを得ず中止や延期をする場合がございます。予めご了承ください。

## ふじみ野ケアセンターinformation

### 「実は怖い!お口から始まる全身の病気」と題し、お口のトラブルについてお話しします。

「たかが口のこと」と侮れないのは、お口の細菌が血管や気管を通過して全身に運ばれるからです。

撮影:ケアマネジャー 坂



#### 1. 誤嚥性肺炎

飲み込む力が弱まり、口の中の細菌が誤って肺に入ってしまうことで起こる肺炎です。日本人の死亡原因の上位にくる、非常に注意が必要な病気です。

#### 2. 認知症との関係

「噛む」という刺激は脳を活性化させます。歯を失って噛めなくなると、認知機能が低下しやすいことがわかっています。

#### 3. 心疾患・糖尿病

歯周病菌が血液に入ると、血管を詰まらせたり、血糖値を下げるホルモン(インスリン)の働きを邪魔したりします。

#### 今日からできる「3つ」の簡単習慣

##### ①「うしろ」まで丁寧に磨く

歯ブラシを細かく動かし、特に「歯と歯ぐきの境目」を意識しましょう。

##### ②唾液(だえき)を出す

加齢や薬の影響で口が乾きやすくなります。こまめな水分補給や、耳の下を優しくマッサージする「唾液腺マッサージ」で、口の中を潤しましょう。

##### ③プロに任せる(定期検診)

「痛くなってから行く」のではなく、半年に一度は歯科医院でお掃除を。自分では落とせない汚れ(歯石)を取るだけで、寿命が延びると言っても過言ではありません。

これから、気候も変化し体力が低下する時期にもなります。口腔トラブルを防止し、梅雨~夏を乗り切ってください。



# マリーゴールド

2026 5 No.44

## 3.1ビキニデー集会 (静岡・焼津)に参加してきました。

2026年  
2月28日  
3月1日

皆さん、「ビキニ事件」をご存じでしょうか。

1954年3月1日、アメリカが太平洋のビキニ環礁で水爆実験を行い、日本の漁船などが被爆被害に遭いました。その数は856隻(正式に報告の上がない船舶を含めると1000隻以上)とされています。

放射能の被害は漁船の乗組員だけでなく、漁場を汚染された多くの人々の生活も奪っていきました。さらに、被害は日本以外にもマーシャル島の住民や、現地のアメリカ兵士にも及び、各地にも放射能雨となって降り注ぎました。皆、実験台にされた事を知りませんでした。

被爆した日本のマグロ漁船「第五福竜丸」の無線長である久保山愛吉さんは、「原水爆の犠牲者はわたしを最後にしてほしい」という言葉を残し、この世を去りました。



この惨劇を境に、核兵器を無くそうとする運動が全国に広がっていきます。このビキニデー集會もそのひとつで、活動は現在も多くの団体に支えられています。今回参加して思ったことは、戦争で人間の命を奪うなど決して許されないという事です。今もなお、世界では絶えずどこかで戦争が起きています。争いが続けば、いつかまた原水爆の使用に手を伸ばす者が現れるかもしれません。悲劇しか生まない戦争はこの世からなくすべきと考えます。



皆さんと一緒に戦争や核兵器の無い社会を作りたいと思います。

大井協同診療所  
まちづくりコーディネーター 伊藤昌子



# 「家庭医」をご存じですか？



病気になった時はもちろん、ストレスや気持ちの落ち込み、子供の事、親の介護の事、生活習慣の心配、健康の維持など、あなたや家庭全てを包括的に受け止め、「あなたの事を一番よく知っている医師」として支えます。これは専門用語で「プライマリ・ケア」と呼ばれています。今注目されている在宅医療もその一つです。

もちろんすべてを家庭医1人でどうにか出来る訳ではありません。そんな時は、あなたや家庭を一番よく知っている立場から、最適な専門医への紹介や、福祉・地域との連携の役割を果たします。

大井協同診療所にも家庭医の資格をもつ医師が在籍しています。些細な事でも構いません。身体のこと、生活のこと、まずは気軽に相談してみてください。



# 退任・着任のご挨拶

## 退任

あさか虹の歯科  
所長 早田幸夫

2019年5月にあさか虹の歯科所長に着任して7年経ちましたが、2026年4月をもって退任することになりました。所長という立場では、あさか虹の歯科が初めてでしたが、あさか虹の歯科20周年記念祭では、多くの組合員さんに温かく迎えて頂いたことを覚えています。

至らない点多々あったと思いますが、組合員さんやスタッフに支えられ、ここまで成長できました。誠にありがとうございました。あさか虹の歯科は新しい所長のもとスタッフ一丸となって、皆様の健康を口から支えていきたいと思っています。

## 着任

あさか虹の歯科  
所長 吉崎成俊

皆様、5月1日付で、あさか虹の歯科診療所に着任いたしました吉崎と申します。医療生協さいたまに入職して10年、これまで培ってきた経験を活かし、地域の皆様と信頼関係を築きながらより良い歯科医療を提供していきたいと思っています。どんな些細なことでもお気軽にご相談ください。力強く働いていく予定なので今後ともどうぞよろしくお願い致します。

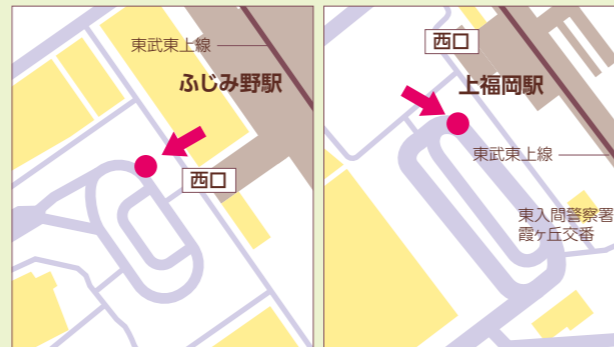


## 大井協同診療所 送迎車 巡回時刻表

**運行日** 月～金曜日 ※土日祝は運休です。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		



## 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 武田	中村 増山 杉戸	中村 増山 有山	輪番
午後 14:00~16:30	中村	増山	武田	杉戸 (14:00~15:00)	増山	
夜間 18:00~19:45		塩月(第1・3・4)		守谷(第2・3) 中村(第1・4)		
内視鏡 (胃カメラ)	小泉		伊藤	梶		高橋(第1) 川村(第3) 竹口(第4)
訪問診療	増山	中村	増山	中村	中村	

- 栄養相談…毎週水曜日
- 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

通所リハビリ直通☎049-267-1115



## 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・3・5)
午前 8:45~12:00	吉崎 窪田	吉崎 窪田	吉崎 窪田	吉崎 窪田	窪田	吉崎 窪田
往診	川田					本間
午後 13:00~17:00	吉崎 窪田	吉崎 窪田	(第1・3) 吉崎 窪田	窪田 鈴木	窪田 早田	吉崎 窪田
往診	川田			吉崎		本間
夜間 17:00~20:00				鈴木	早田	

- 第1・3水曜日 午前 8:45~13:00
- 木曜日 午後 12:00~17:00
- 水曜日午後外来、第2・4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

