

認知症予防教室開催のお知らせ



認知症予防教室とは認知症の理解を深めて予防の方法を学ぶ教室です。
皆さん、認知症について一緒に学びましょう!

日時 10月9日水、12月11日水、2月5日水
それぞれ13:30~15:00

場所 高階公民館(高階市民センター) 講座室1

対象 概ね65歳以上の方 / 事前予約制、各回先着20名

内容 前半は認知症についての基礎知識の講義、後半は専門職による講義になります。
専門職による講義は音楽療法等を予定しております。

●お問い合わせ先
川越市地域包括支援センターたかしな
☎049-291-6003



昨年度参加された
組合員さんの声

認知症の予防の方法
がわかりやすく勉強
になった



先生の話が面白
く、時間があつと
いう間に過ぎた

今後認知症の正しい
知識をつけるためこ
のような取り組みは
必要だと思う

「グリーフ」という言葉をご存じですか?

グリーフは日本語で「悲嘆」といい、近年は「グリーフケア」という言葉もよく耳にするようになりました。グリーフは「死別」のみではなく、人が生きていくなかで経験する様々な喪失も「グリーフ」としてケアされることが大切と考えられています。私はグリーフを専門的に学びたいと考え、講座を受講しました。その内容は医療者のみではなく、さまざまなグリーフを抱える方と共に、ケアをすることはどういうことなのかでした。「悲しみや苦しさは乗り越える。忘れる事では無く、その思いと共に自分がどう生きていくか、ちょうどいい場所を見つけていくことが大切。」というものです。グリーフの感情は悲しみや苦しみ、懐かしさなど様々、何年たっても急に押し寄せたり、少し和らいだりを繰り返すものなのかなと思います。辛いときは引きこもってもいいし、泣いてもいいし、誰かに話して

も話さなくてもいい。自分がその感情・経験と共に生きていけるすべてであればそれでいいのだと思います。訪問看護師として年間20人以上の方の看取りに携わり、急な別れも経験しています。思い出だけで胸が苦しくなったり、温かい気持ちにさせてもらったり、すべてが大切な経験です。もしご自分の体験した事や気持ちの辛さ、懐かしさを話したい、聞いてほしいという方がいればいつでも声をかけてください。一緒にその気持ちを分かち合い、時間を過ごす事が出来たらと思っています。それも地域で働く訪問看護師の大切な役割だと私は考えます。

ふじみ野ケアセンター訪問看護 管理者 神田あゆみ



マリー ゴールド

2024 8 No.24

2024年度の
「ピースメイト」として、

今年度平和の活動を担って いきます!



新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、2020年~2022年の原水禁大会はオンライン開催でした。それでも平和の取り組みについて学びました。2023年は4年ぶりに開催でき、事前学習や平和の取り組みへの参加を促し、各地では平和の集いや平和コンサート等が開かれました。2024年も平和の取り組みの担い手につなげていくため、「ピースメイト」を選出しています。

「ピースメイト」が取り組むこと

- ①原水爆禁止運動への理解を深めるため、平和学習に参加する
- ②各地域の平和行進、署名活動等に積極的に参加する
- ③8/4~6、広島での原水禁世界大会に参加する
- ④各地域などの報告会において、平和学習や原水禁大会に参加して学んだことを報告する
- ⑤ピースフォーラムに参加して、学習やこの間の取り組みを報告する

2024年度ピースメイト、事務総合職の糸井と申します。平和推進の活動を始め、日本の歩んできた歴史の担い手と成るべく参画していきます。その一翼として皆様にも是非、折り鶴のご協力をお願いします

どなたでも
ご参加ください。

原水禁大会参加報告会+生協強化月間スタート集会

日時 9月20日金 13:00~14:00

会場 生協ケアホーム大井1階ココロンひろば



薬の工夫

最近の薬には様々な加工がされたものがあります。OD錠と呼ばれる薬は、口腔内崩壊錠と言って水なしでも飲めるよう工夫がされたものです。

錠剤を飲み込むのが苦手な方でもスムーズに薬を飲むことができます。

昨年当診療所でもよく使われている血圧の薬の1つをOD錠に院内の在庫を変更しました。

他にも徐放錠と言って身体に長く効くよう工夫されたものがあります。例えば元々は1日3回飲まなければならなかった薬が1日1回の内服で同じような効果が発現します。

しかしそのような薬を飲み込みにくいからと砕いて飲んでしまうと本来の効果が発揮できません。

薬が飲み込みにくいと感じた際は、ぜひ一度ご相談ください。



ふじみ野市 オレンジカフェふじみん登録事業

オレンジカフェふじみん my Life ほっと一息しませんか?

オレンジカフェは、認知症の方やご家族、地域の方たちがほっとできる居場所です。

おいしいコーヒーとともに、認知症に関する情報提供と交流をしています。my Lifeで、「認知症になっても私が私らしく暮らしていきたい」を一緒に考えてみませんか♪

日時 **8月15日** 15:00~16:00

場所 大井協同診療所 1階 待合室 参加費 100円(お茶・お菓子代)

対象 認知症の方やそのご家族、認知症に関心がある方、日々の暮らしで困りごとがある方 等どなたでもご参加いただけます♪



大井協同診療所 ルート便案内

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) 8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 有山	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)		守谷(第1・3・5) 中村(第2・4)		
内視鏡(胃カメラ)	小泉			梶	金(第3)	小泉(第1) 川村(第3) 竹口(第4)
訪問診療		中村	増山	中村	中村	

- 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



フードパントリーを ご存じですか?

あさか虹の歯科では月1回、必要な方に食料品をお渡しするフードパントリーを実施しています。

利用方法は電話で予約するだけなので簡単に申し込みができます。初めての利用時は分からないことなどあり、申し込みまでのハードルが高いように感じるかもしれません。対象者の制限などはありませんので、分からないことがあれば電話でお問い合わせください。

受付からお渡しまでの流れですが、毎回一世帯5分程度、利用者の生活状況や健康状態などについて聞き取りを行ってから食料品をお渡ししています。主に歯科衛生士が対応するため、口腔相談も行っております。「医療費が心配で受診できていない…」という方には無料低額診療のご案内もしています。お気軽にご相談ください。

あわせて「おすそわけ(フードドライブ)」も常時実施しています。ご希望の方はあさか虹の歯科までご連絡ください。

虹の歯科を利用していない方や医療生協の組合員でない方も利用可能です。



あさか虹の歯科 8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 8:30~12:00	早田 早田(ま)	島田	早田	武内(ち)	早田 島田	早田
往診				早田	早田(ま)	本間
午後 13:00~17:00	早田	早田 島田		武内(ち) 鈴木	武内 島田	第1・3早田
往診	早田(ま)			早田	早田 早田(ま)	第1・3本間
夜間 17:00~20:00		早田 島田		鈴木	武内 島田	

- 火・木・金曜日 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・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

