

朝にタンパク質を摂ろう

タンパク質は1日の食事の中で偏ることなく摂取することが理想とされています。
特に食事の間隔が一番長く、軽くすませてしまうことが多い朝食にしっかりとタンパク質を摂ることが大切です。

和食



洋食



このようにタンパク質量の多い卵を使用すると比較的簡単に摂取はできます。果物や野菜などを入れるとバランスの良い朝食になると思います。



ふじみ野ケアセンターinformation

ふじみ野ヘルパーのあれこれ

訪問介護員になるためには初任者研修を修了していなければなりません。(無資格の方でもふじみ野市の担い手研修を受けていれば生活支援ができます。)

ふじみ野ケアセンターでは正社員・パート・登録ヘルパーの3つの雇用形態があります。

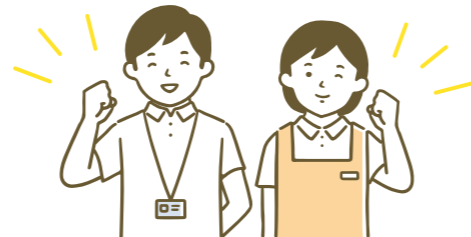
パートは契約の日数・時間が決められています。

登録ヘルパーは自分の空いた時間に働くことができ、1日のうちどの時間からどの時間までや曜日の指定も可能です。

ヘルパーはケアマネジャーと密に連携をとり利用者様のケアを行うのですが、私たちふじみ野ヘルパーが大切にしていることは

- ①利用者様の普段の生活を知ること
- ②会話を大切にすること
- ③小さな変化に気付くこと

です。介護のプロとして気配りだけでなく、プラスワンのケアができる集団を目指して日々奮闘しています。



マリーゴールド

2024 6 No.22

国保特定健診が6月から始まり

6月1日(土)より国保特定健診が始まります。

ふじみ野市・富士見市・三芳町在住で国保加入の40歳以上の方が対象となり、すでに市・町から受診券が届いていることと思います。

9月から11月は大変混雑しますので早めの受診をおすすめします。

この機会に骨密度検査も受けましょう。

近年は若い女性でも骨密度の低下がみられます。骨粗鬆症による骨折を防ぐには早期発見と対処が大切です。まずは自分の骨量を調べてみましょう。



料金

- 基本健診は無料となっています。
 - がん検診(肺がん・大腸がん検診)…各500円
- ※健康診断の当日には保険証と受診券をお持ちください。

受診期間

2024年6月1日(土)～11月30日(土)まで



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 6月20日(木) 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♪



生協ケアホーム大井 竣工式・内覧会 開催!



4/20(土)・4/22(月)、「生協ケアホーム大井」の竣工式と内覧会を開催しました。

大井協同診療所隣の土地取得から建設計画、建設委員会での検討、コロナ禍を経て、ようやく待望の施設竣工を迎えることが出来ました。竣工式には、高畑博ふじみ野市長はじめ、市高齢福祉課長様にご

来賓としてご臨席いただきました。

午後のイベント内覧会では、近隣の子ども達が勢遊びに来てくれ、キッチンカーも会場を盛り上げてくれました。400名を超える来場者で地域の期待を改めて感じた2日間でした。



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) 6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	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

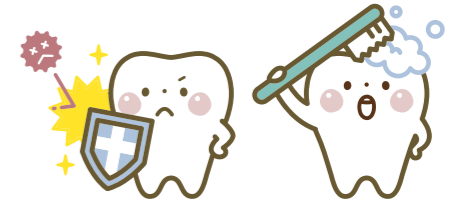


むし歯予防のマストアイテムフッ素

今回は、むし歯予防にはマストアイテムとされている「フッ素」についてのお話です。

フッ化物の活用は、

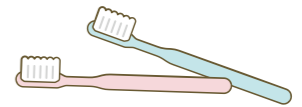
- ①歯質の強化
- ②再石灰化の促進
- ③プラーク(歯垢)内に存在する細菌の酸産生の抑制



などの効果があります。フッ素は様々な方法で取り入れることができますが、最も認知度が高く、取り入れやすい方法は、歯磨きの際にフッ化物入り歯磨剤を使う方法です。フッ素は数週間もすればすっかり失われてしまいますので、減っていくフッ素を補うには、日常のフッ素入り歯磨剤の使用が重要になります。もう一つの有効な方法は、歯科医院にて高濃度のフッ化物歯面塗布法があります。フッ素と聞くと子どもに対して行うイメージですが、高齢になると、歯肉退縮し、根っこが見えている部分が虫歯になりやすくなります。今年度の保険診療報酬改定でも、多くの高齢の方にも適応されるように見直しがありました。

お知らせ

6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。今年度、虹の歯科では、「月に1回、歯ブラシを交換しやすいように」という思いから、毎月「8」のつく日に歯ブラシを50円引きにするキャンペーンを実施する予定です。ぜひご利用ください。



あさか虹の歯科 6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		第2・4荒木		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	早田
往診	早田(ま)	第2・4荒木		早田	早田(ま)	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

