

## 介護予防サポーター養成講座について

みなさん、『介護予防サポーター』についてご存じでしょうか？

介護予防サポーターとは、介護予防普及のために、いもっこ体操(\*)を広く地域の高齢者に周知し、自主的・継続的に地域で介護予防を実施していけるよう、実践の先導となる人材・ボランティアのことです。

川越市では、気軽に運動ができる通いの場・自主グループ活動の中心となる『介護予防サポーター』を養成する『介護予防サポーター養成講座』を毎年5月～7月頃開催しております。ご興味のある方は是非、地域包括支援センターたかしなまでご連絡ください。

- 対象** 川越市在住、年齢は問わず。介護予防に関心があり、自主グループ立ち上げや運営に意欲のある方。
- 講座** 全9回(1回2時間)  
※日時や場所は4月初旬に決定します。
- 連絡先** 川越市地域包括支援センターたかしな  
☎049-291-6003



(\*)いもっこ体操:川越市が推奨する、転倒や骨折の予防を目的とした介護予防の体操です。バランス能力、柔軟性、筋力を鍛えるのに効果的で、「転ばない、転んでも骨折しない」体づくりを目指します。

## 訪問介護 利用者様からの声

ふじみ野ケアセンターのヘルパーでは、昨年より『生協10の基本ケア』について学習したのち、今年度からは担当している利用者様に対して、生活の中で重要項目を上げ、ケア中に実施してきました。

その中での変化や、利用者様の声をまとめて、ヘルパー会議の中で全員が報告しました。

他のヘルパーの取り組みを聞いて「次はこうやってみよう」や「細かな変化に気付けるようにしたい」等、前向きな発言がありました。

今後も継続して行き、取り組む利用者様を増やし、1人でも多くの方が自宅で生活できるよう支援していきたいと思っております。

訪問介護管理者 三船



↑生協10の基本ケア  
詳しくはこちら



# マリー ゴールド

2026 2 No.41

春先の  
肌荒れやかゆみ。

## 実は黄砂が原因かもしれません!

黄砂はほぼ1年を通して日本列島に飛来しますが、特に2月頃より増加し始め、3月から5月にピークを迎えます。

### 黄砂アレルギーで 出やすい症状

黄砂は中国大陸の砂漠地帯から飛んでくる微細な砂の粒子で、これ自体が物理的な刺激となるほか、大気中の汚染物質(PM2.5、細菌、カビ、化学物質など)を付着させて運んでくるため、より複雑な症状を引き起こすことがあります。黄砂飛来時に皮膚症状を示す方は金属アレルギーの傾向があるので注意が必要です。

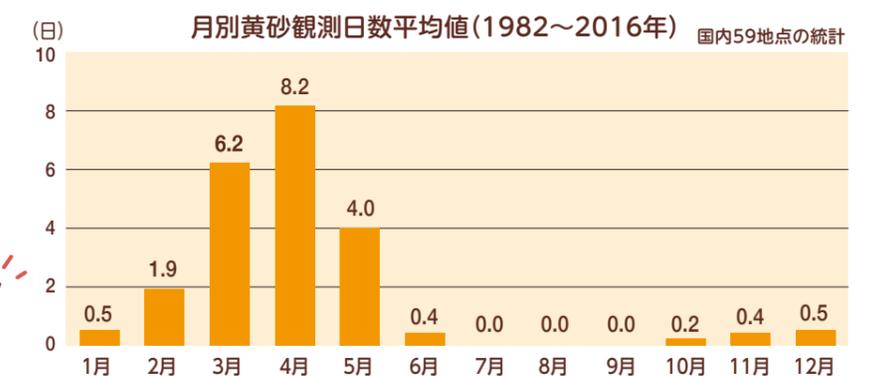
- 肌症状が強く出る傾向** かゆみだけでなく、ヒリヒリとした刺激感、乾燥、湿疹などが顕著に現れることがある
- 目の症状** かゆみに加え、「目がゴロゴロする」「異物が入ったような感じ」といった刺激による症状が強く出やすい
- 喉の症状や咳** 鼻の症状だけでなく、喉の痛みやイガイガ感、咳といった呼吸器系の症状が花粉症より目立つ等です。



### 基本対策とケア

黄砂は特定の抗原ではないため、「体に入れない・付着させない」暴露を避ける対策が中心です。対策をしても肌荒れが続く、かゆみが強い、広範囲に症状が出ているなどの場合は、我慢せずに皮膚科やアレルギー科を受診しましょう。

黄砂は人への健康に影響を与えるだけでなく、さまざまな被害をもたらします。日頃から最新ニュースをチェックし、黄砂の飛来予測を把握しましょう。



# みんなで支える地域の医療介護 年度末増資のお願い

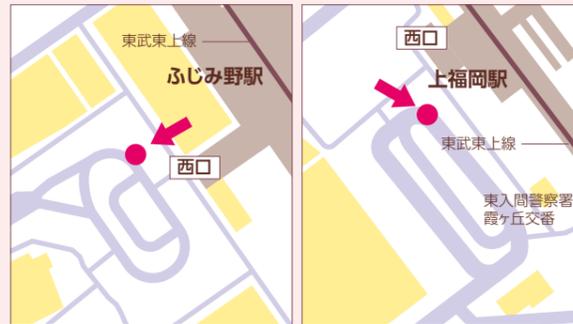
日頃より医療生協さいたまの活動を支えていただき、ありがとうございます。  
 私たち医療生協は、地域の皆さんが安心して生活するための医療・介護を守り続けるため、組合員の皆さん一人ひとりの支えを必要としています。  
 2025年度もゴールが見えてきましたが、2月から年度最後の増資をお願いするべく、みなさんに声をお掛けしています。ニュースなどでも話題になりましたが、現在、医療・介護の世界は大きな困難に直面しています。今後とも安心できるサービスを維持するため、負担にならない範囲で結構ですので、新たな増資にご協力いただけますと大変心強く思います。  
 これからも地域に根ざし、安心して暮らすための医療と介護を守るため、みなさまのご協力をお待ちしています。



## 大井協同診療所 送迎車 巡回時刻表

**運行日** 月～金曜日 ※土日祝は連休です。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) 2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	水西 増山 渡辺	中村 増山 杉戸	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2・4) 中村(第3・5)		
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
- 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  
 通所リハビリ直通☎049-267-1115



# 日々精進、時々、筋肉痛

あさか虹の歯科では、患者さまにより安心・安全な医療をご提供するため、日々の診療外でも様々な活動に取り組んでいます。

先日は、院内で避難訓練と酸素吸入の講習を実施しました。火災や緊急時を想定し、万が一の際にも冷静に皆様をお守りできるよう、スタッフ一同が真剣な表情で連携を確認しました。また、合同学習会では外部講師をお招きし、最新の知見を深めました。常に学び続ける姿勢で、医療の質向上に努めています。



そんな真面目な研鑽の一方で、チームワーク強化のための「大縄跳び」にも挑戦しました!ルールは3分間の耐久勝負。しかし、いざ始まると日頃の運動不足が祟り、開始早々に息は絶え絶え……。終了後は心地よい疲労感と共に、しっかり「2日後」に筋肉痛が襲ってきました(笑)。体は悲鳴を上げましたが、職員の絆は

より一層強固になりました。  
 これからも、確かな技術と抜群のチームワークで皆様をお迎えします。



**早田所長も  
大縄跳びに挑戦!  
の結果が…**

## あさか虹の歯科 2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)
午前 8:45~12:00	早田	武内	早田	早田	早田	早田
往診	川田					本間
午後 13:00~17:00	早田	武内 早田		鈴木	早田	早田
往診	川田		早田(第2)	早田		本間
夜間 17:00~20:00		早田		鈴木		

- 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  
 ※2/17(火)武内DR休診 2/19(木)早田所長休診  
 ※武内DRは諸事情により当面休診となりました。

**あさか虹の歯科**  
 〒351-0033 朝霞市浜崎724-2  
**☎048-476-8241**  
 FAX048-476-8242

