

アンガーマネジメント

ケアセンターたかしなでは、今年度より、eラーニング(電子デバイス)での学習を多く取り入れるようになりました。先日



は、「アンガーマネジメント」について学習しました。アンガーマネジメントとは、アンガー(怒り)・マネジメント(管理)と訳され、アメリカ発祥の心理トレーニングです。

日々、生活していると、楽しいこともあれば、怒ることもあると思いますが、怒った感情の方が引きずりやすく、記憶に残るそうです。

リセットの方法としては、お酒でリフレッシュは悪循環で、スポーツやカラオケなどが有効です。

もう一つに、怒りのピークは長くて6秒なので、深呼吸をして1・2・3…と10秒数えると、自分の

感情と向き合ってコントロールするのに役立ちます。

支援技術を高める学びも必要ですが、今回のような、自身の感情をコントロールする学習も大切なのを感じました。今回の学びを、ご利用者様へのより良い支援につなげていきたいと思います。



その人らしい毎日を、それぞれのペースで — 看護小規模多機能 —



天気の良い日はご近所をお散歩♪
季節を感じています

テレビや会話を楽しみながら
穏やかな時間を過ごしています

看護小規模多機能では、
一人ひとりのペースを
大切にしながら、
安心して過ごせる環境づくりを
行っています。

毎日の体操で生活のリズムづくり



…看護小規模多機能とは?…

通い・泊まり・訪問介護・訪問
看護を組み合わせ、安心した
在宅生活を支援しています。



マリー ゴールド

2026 7 No.46



是非、お手に取って
ご覧ください!

支部活動の 報告ファイル



大井協同診療所が担当する地域(南西部地区)では、健康チェックや健康講座・ウォーキング・麻雀・ボッチャ大会など、各支部がそれぞれ多彩な取り組みを開催しています。

そうした取り組みの様子や参加者の声をまとめた「支部活動の報告」をファイルに綴じ、南西部地区内の3事業所(大井協同診療所、あさか虹の歯科、ふじみ野ケアセンター)の待合室に設置しました。

どなたでもご覧になれますので、是非お手に取ってご覧ください!そして、その内容に興味があれば、あなたも活動に参加してみてください。

ひとりではなかなか長続きしない運動やウォーキングなど、健康づくりのための取り組みも仲間や友達と一緒に楽しく、長く続けることが出来ます。

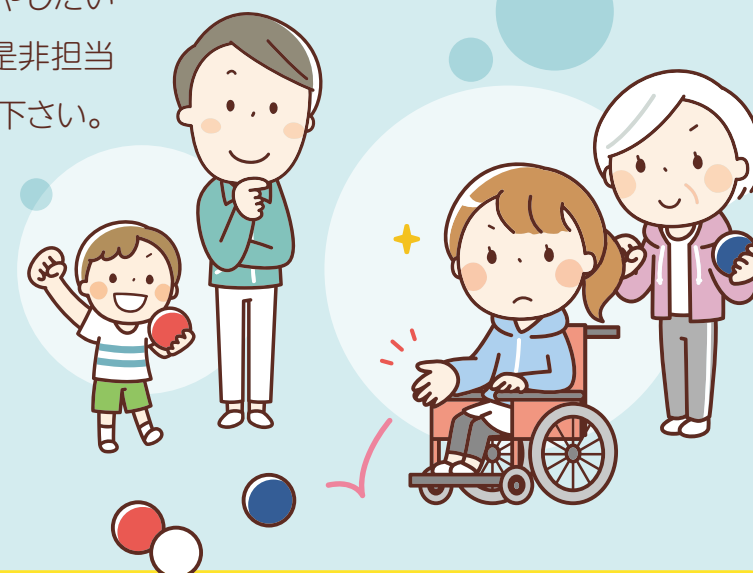
「私も参加してみたい…」、「不安だけど友達を増やしたい…」など、理由やきっかけは何でも良いのです。是非担当職員(まちづくりコーディネーター)までお声掛け下さい。

8月号休刊のお知らせ

毎月ご愛読くださいまして誠にありがとうございます。

来月8月号は休刊となります。

大井協同診療所、あさか虹の歯科の医師体制につきましては、各ホームページに掲載しておりますので、そちらをご確認ください。



健診で検便の結果が陽性だった方へ

健康診断を受けている方は、検便(便潜血検査)をやった記憶があるかと思います。これは大腸に出血があるかを確認する検査です。

大腸が出血する病気は色々ありますが、健診で検便をする最大の目的は「大腸がん」を“早期のうち”に見つける事です。「大腸がん」は日本で最も罹患数が多く、2番目に死亡率の高い悪性腫瘍です。目に見える出血や痛みがあれば皆さん病院に行かれるかと思いますが、大腸の表面、便の通る浅い部分は痛みを感じません。そのため自覚症状に乏しく、大腸内視鏡検査を嫌がって精密検査を受けない方も多いです。しかし、原因が「大腸がん」であった場合、明らかな自覚症状が出てからでは遅いのです。

精密検査で「大腸がん」が見つかる可能性は1～2%程ですが、それを「症状がないから」、「まだ若いから」と自ら判断して精密検査を受けず、あとで後悔する方も少なくありません。検便が陽性だったら、症状が無くとも必ず精密検査(大腸内視鏡検査)を受けて原因を確かめておきましょう。

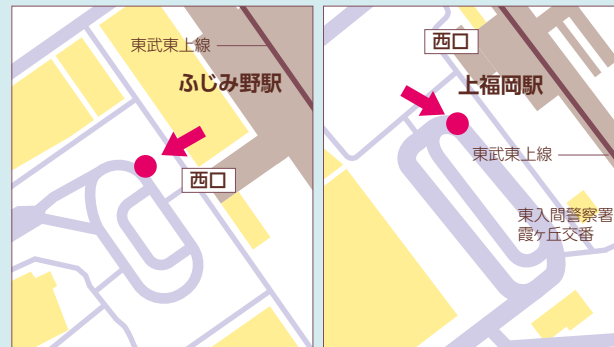


大井協同診療所 送迎車 巡回時刻表

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) 7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		杉戸 (14:00～15:00)	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		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



フードパントリーのご案内



物価の上昇や急な出費などにより、
食費に不安を感じる方が増えています。
当院では、生活にお困りの方を対象に、食品をお渡しする
フードパントリーを実施しています。

「まだ利用するほどではないかも」「相談するのは気が引ける」と感じる方もいらっしゃるかもしれませんが、困りごとをひとりで抱え込まないための支援のひとつです。仕事や子育て、病気、介護など、生活が苦しくなる事情はさまざまです。生活の中で少しでも不安を感じたときは、ひとりで悩まず早めにご相談ください。利用にあたって特別な資格は必要ありません。まずは相談だけでもかまいません。必要に応じて、歯科の無料低額診療についてもご案内できます。食の不安を感じたときは、お気軽にご相談ください。



8のつく日セール
終了のお知らせ

長らくご愛顧いただきました「8のつく日
(歯ブラシ50円引き)セール」は、6月末日
をもちまして終了いたし
ました。

これまでのご利用、誠に
ありがとうございました。



サマー増資 キャンペーン のお知らせ

期間 7月13日月～8月31日月

期間中に増資のお手続きをいただいた方に、先着で「素敵な粗品」を差し上げます。 ✨ ✨
皆様の温かいご協力をお待ちしております。 ✨
(※粗品は数に限りがありますので、お早めにご応募ください!)



あさか虹の歯科 **7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	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		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

