

「スワンニュース」12月号 特集予告

◇朝霞地区4市の教育長に聞く◇

★わが市の青少年育成への取り組み
★未来を担う青少年への期待 ほか
*その他、旬の情報をお届けします。

～人と人、まちとまちを繋ぐ～ ◇朝霞地区四市(志木・和光・朝霞・新座)限定情報紙◇

スワンニュース

2024年(令和6年) 10月1日(火)号 No.11

発行:株式会社アド・マルシェ <https://admarche.com>
編集室:〒351-0024 埼玉県朝霞市泉水 3-1-36 403号
TEL:048-466-9364

発行人:川村善徳
編集長:角田博次

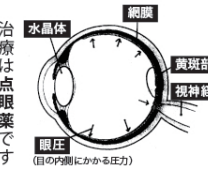
塩味醤油醸造

本桶

電話・FAX 048-467-2815

工場:資料館の見学は電話にてご予約ください。
埼玉県朝霞市清沼3-1-45
日曜、祝、祭日

◇白内障◇
白内障は、本来透明の水晶体(カメラでレンズに相当)が濁ってくる病気です。まぶしい、かすみが見えついたりなどの症状が出ます。症状が徐々に進行するので、見えつなくなった原因を白内障と思わず、メガネと受診される方も多くあります。原因の大半は加齢、いわゆる老化です。ただ糖尿病、アトピーなどの疾患や、アトピーなどの薬が原因のこともあり、その場合は早く進行することがあります。



◇白内障◇
白内障は、本来透明の水晶体(カメラでレンズに相当)が濁ってくる病気です。まぶしい、かすみが見えついたりなどの症状が出ます。症状が徐々に進行するので、見えつなくなった原因を白内障と思わず、メガネと受診される方も多くあります。原因の大半は加齢、いわゆる老化です。ただ糖尿病、アトピーなどの疾患や、アトピーなどの薬が原因のこともあり、その場合は早く進行することがあります。

中高年に起こりやすい 目の病気

目は心の鏡 快適生活のための予防と治療

◆指導解説 新座西山内科眼科クリニック 副院長...西山文子

◇白内障◇
白内障は、本来透明の水晶体(カメラでレンズに相当)が濁ってくる病気です。まぶしい、かすみが見えついたりなどの症状が出ます。症状が徐々に進行するので、見えつなくなった原因を白内障と思わず、メガネと受診される方も多くあります。原因の大半は加齢、いわゆる老化です。ただ糖尿病、アトピーなどの疾患や、アトピーなどの薬が原因のこともあり、その場合は早く進行することがあります。

◇緑内障◇
緑内障は形を保った眼球には液体が溜まり、眼圧が高くなることで、視力が回復することはできません。白内障が進むと「手術」になり、手術は濁った水晶体を除去し、代わりに透明の眼内レンズを入れます。日帰り手術が主流で15分程度で手術は終わります。

治療は点眼薬ですが、白内障の進行を遅らせるだけで、視力が回復することはできません。このため、緑内障は早期発見が重要です。また、頻度は少ないですが、急性緑内障もあり、夜間、急に片目の眼圧が上がって充血、目の痛み、かすみを生じ、急いで眼圧を下げないと1〜2日で失明しますが、頭痛、吐き気や胃腸炎を疑い、脳出血や胃腸炎を疑い、

◇黄斑変性症◇
網膜の中心、黄斑部に腫れや出血が起きる病気です。腫れた出血すると、その部分が見えつらいため、初期は線や格子が歪んで見え、進行して出血などがひどくなる。中央部が見えなくなり、治療は腫れや出血に対しては飲み薬、眼薬に直接注射をすることもあります。黄斑変性症は、現在の医療ではまだ治りにくい病気の1つです。

西山 文子 プロフィール

1979年 岡山大学卒業 岡山大学眼科入局
1980年 東京医科歯科大学眼科入局
1986年 東京都共済丸の内診療所眼科
1988年 東京都多摩老人医療センター眼科
1990年 同院眼科医長
2004年 新座西山内科眼科クリニック開院
医学博士 日本眼科学会専門医

◇終わりに◇
人が受け取る情報の80%は視覚、すなわち目から入ります。大事な「見える」を維持するために定期的な眼科受診をお勧めします。

彩きもの学院

10・11月生

お申し込みは、「スワンニュース」係まで
0120-1073005

通常全8回 12000円
↓受講料0円

手結びのきもの着付教室
初心者対象 主催/彩きもの学院

彩きもの学院では、初心者を対象に2ヶ月間全8回(1回90分)の「無料きもの着付教室」を開講。普段着の着方、袋帯の二重太鼓結びまですべて手結びで行います。
※着物、帯、長襦袢の貸し出し有(3500円)全8回の授業分のレンタルに充当

教室開講要綱
◇池袋校/JR池袋駅西口徒歩4分
●木曜コース/10月25日
●金曜コース/11月28日
◇新宿校/JR新宿駅西口徒歩5分
●木曜コース/10月31日
●水曜コース/11月27日

※受講時間(各各校共通)
A 11時前10時半〜12時、B 11時半〜2時
3時半、C 11時半〜7時、8時半
各時間先着5名
少人数制で開講いたします。

受講料無料
但し教材費として、期間中6900円(税込)が必要。

朝霞地区医師会より

子宮頸がんは、HPVワクチンの接種で予防できます。

HPV ワクチン接種で命を守りましょう!

子宮頸がん(浸潤がん)にかかる女性の26%は20~44歳

◇通常接種対象者◇
11歳~16歳

HPV ワクチンの無料接種は令和7年3月31日まで

厚生労働省のホームページでは、HPVワクチンに関する情報をご案内しています。
厚労省 HPV

←HPV ワクチンに関するよくあるQ&Aはこちら

◇キャッチアップ対象者◇
接種機会を逸した方で、平成9年4月2日~平成20年4月1日生まれの方(16歳から27歳)、接種期限を逃すと実費約10万円が必要です。

★20歳を過ぎたら定期健診を★

医療法人 寿観会 菅野病院 SINCE 1958 KANNO HOSPITAL

048-464-5111(代表) 048-464-6211(精神科)

内科・人工透析・心療内科・人間ドック
脳神経科・整形外科・リハビリテーション科
認知症疾患医療センター ☎048-464-6655

訪問看護ステーション おれんじ ☎048-423-6911

各種健康保険取扱・労災指定病院
菅野病院 和光市本町 28-3

整形外科・一般外科・内科
リハビリテーション科・皮膚科

横隔膜トレーニング

栗原整形外科
院長 栗原 友介
☎048-463-2325

(休診日)
土曜午後・木曜、日曜、祭日
青葉台公園近く

内科・消化器科

青柳診療所

TEL 048-465-5077
FAX 048-465-5077

朝霞駅下車徒歩0分

内科・循環器科・眼科

新座西山内科眼科クリニック
☎048-202-1112

新座の街で10年余、循環器疾患を中心に内科一般、小児科・眼科の様々な疾患に幅広く対応。「街のかりつけ医として、地域の方々の手助け」をモットーのクリニック。白内障の日帰り手術にも対応。

☎7352-0011
〒352-0011
埼玉県新座市野火止5-1-38
17号
☎048-202-1113

朝霞市保健センター
☎048-465-8611

市民の健康づくりの拠点として、各種の健(検)診・相談・教室などを実施しております。

〒朝霞市本町1-7-3
☎048-466-7522

救急・労災指定

朝霞厚生病院

診療科目
●脳神経外科 ●内科 ●外科 ●整形外科(月・火・午前中)
●皮膚科(水曜午前のみ) ●検診部(人間ドック・脳ドック・健康診断)
●SAS外来・認知症外来
診療日につきましてはお問合せください。

◆朝霞・志木・和光・新座市にお住まいの方
車での無料送迎いたします。前日までに電話ください。

診療時間
平日/午前9時~12時 午後2時~5時
土曜日/午前9時~12時
休診/日曜・祝日(急患は24時間受け付けます)

TEL.048-473-5005
朝霞市大字浜崎703(朝霞駅・北朝霞駅より徒歩5分)

よい住宅にはよい建築資材をお届けする

KAWAI LUMBER

TEL/048-461-0327
FAX/048-461-3246

シーサー動物病院 ☎048-458-0143

犬と猫の専門病院。飼い主さまだけでなく動物たちにも安心して過ごしてもらえるよう心がけています。

診療時間
9:30~12:30
16:30~19:30

月	火	水	木	金	土	日
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○

埼玉県新座市仰中2-5-2 有 ☎048-485-1182
<https://www.shisa-animalclinic.com/>

くさか動物病院 ☎048-203-6168

当院は犬や猫だけでなく、エキゾチックアニマルの診療に力をかけています。

診療時間
9:00~12:00
16:00~19:00

月	火	水	木	金	土	日
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○

全面的に飼い主様
負担軽減を優先(FIP)
治療も行ってあります

埼玉県朝霞市北原2-1-22
合同会社くさか動物グループ
有 ☎048-203-6169
<http://kusaka-vet.com/>

人ありて 高齢者を医療難民に してはならない。



朝霞厚生病院
院長
青木 裕太郎氏

朝霞厚生病院は、1983年(昭和58年)2月に開設。現在は高齢社会での慢性疾患医療を中心に、急性期も診れる「救急指定病院」としての役割を果たしています。

高齢者は、肺炎や脳梗塞へと急変しやすいため、スムーズに救急医療を受けられる病院が必要。高齢化の著しい当地区ではなおさらです。当院は、お年寄りにも優しく、気軽に相談できる救急病院を心がけています。急性期脳梗塞の診断のため、2021年に

新型MRIを導入。地域の先生方にも使っていたにいたります(医療資源の配分)。SAS(睡眠時無呼吸症候群)外来は入院精密検査も可能です。運転手さんなど、多くの市民の生活に関わる仕事をされている方の健康度を高めることが社会の安全には欠かせません。介護疲れなどで自宅療養継続が困難な方のレスパイト入院もご利用いただけます。自宅から病院までの送迎車もご利用いただけます。当院には病院付属農

薬害に思う 運載7回



医療法人山柳会・塩味病院理事長
塩味 正雄

「薬害」という言葉を聞いてすぐに思い出すのは、今年前半に話題になった「紅麹事件」ではないでしょうか。今もこの事件の原因は分かっていませんが、紅麹生産中に青カビがコメ培地を栄養源として発生したフケル酸について、新聞などの報道で知られていますが、この他にも2つの化合物が原因として考えられているようです。しかし、ペブルル酸の毒性は知られていますが、他の2つの化合物については、まだその点が不明です。

紅麹は、着色剤としてや高脂血症にも効果があるとされ、広範囲に利用されていることが分かったのですが、これだけ影響する食品でも、「機能性表示食品」である、健康被害情報報告が義務化されていなかたことを知りませんでした。ところで、機能性表示食品は分類上は「保健機能食品」の一つで、他には「特定保健用食品(特保)」と「栄養機能食品」があり、「栄養機能食品」が最も多いとされています。規制が最も緩いとのこと

一般食品
特定保健用食品
保健機能食品
栄養機能食品
機能性表示食品
食品

目の悩みシリーズ⑧ めまいは どこから起るのか?

体のバランスのセンサーは耳(内耳)にあり、それを制御するのが小脳や脳幹(延髄橋、中脳)です。したがってこれらの部位に病気が起こるとめまいが出現することになります。めまいに難聴や耳鳴りが随伴した場合には「耳のめまい」を疑います。一方、頭痛、手足の麻痺、しびれ、ろつが回らない、顔面麻痺、物が二重に見えるなどの症状が同時に起きた場合には「脳のめまい」を疑います。

伊藤耳鼻科クリニック ☎048-486-0087

当院では一般耳鼻咽喉科診療以外に、めまい・耳鳴り・難聴の専門外来を行っています。これらの症状でお悩みの方は、当院の専門外来に一度ご相談ください。なお、めまい・耳鳴り・難聴の専門外来は予約制で行っていますので、お手数ですが事前にお電話での予約をお願い致します。

◆診療日・診療時間について

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:30~12:30	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
15:00~18:00	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎

◎ 朝霞市西原2-4-17ジェミニビル1F ☎048-486-0201

带状疱疹 80歳までに 約3割の人が 発症

◆带状疱疹とは
带状疱疹は、水ぶくれを伴う発疹が帯状に現れる皮膚の病気です。主な症状として、神経領域に沿って生じる皮膚の痛みや違和感、かゆみなどがあります。痛みが続く水ぶくれなどの皮膚症状が3~4週間継続します。痛みは徐々に増していき、夜も眠れないほど激しい場合もあります。

◆ワクチンで予防接種 朝霞地区4市が助成金
带状疱疹は80歳までに約3割の人が発症すると言われています。「転ばぬ先の杖」。ワクチン接種で予防してください。
*朝霞地区4市(志木・和光市・朝霞・新座)では带状疱疹ワクチン接種に関して一部助成金を補助しています。

ひまわり画材 秋のセール開催 10/6(日)~13(日)

★画材・額縁 20~50%OFF
AM10:00~PM8:00 (10/5(土)、14(日) 臨時休業)

アートスクール生徒募集中!
水彩、油彩、デッサン、日本画、テンペラ、パステル、イラスト、製図、線画、絵手紙、アップアート、書道、子供造形、その他絵画、子供書道

【講座案内】 要予約
★着衣デッサン(リンゴ売りの少女) 4単位/15,000円
10月5日(土) AM10:00~PM5:00 ※1単位4,000円も可
11月2日(土) AM10:00~PM5:00
★機織クワッキー
12月8日(日) PM2:00~5:00 4,000円
★スケッチ会 各日2,000円 AM10:00~
10月19日(土) 深沢小さな美術館(あきる野市)
11月23日(土) 三溪園(横浜)
12月21日(土) 新高ふるさと公園(和光市)
★秋の超入門講座
F-4油絵 2日で完成! 持ち物のなし10,000円
10月16日(水)、30日(水) PM3:00~6:00 2回コース
★どの講座も1回2,000円で参加できます。
★オンライン ペルギーの旅
2025年1月3日~9日
ひまわり画材(新座市野火止6-2-19)
申込・問合せ ☎048-480-5747

介護老人保健施設 四季の里

☎048-482-8008

四季の里は平成10年の開設以来、地域の皆さまに支えられ、愛され、26年を迎えることができました。これからも安心して皆さまにご利用いただけるよう精進してまいります。介護でお困りの際はどうぞお気軽にお声がけください。

☎医療法人 昭仁会
☎埼玉県新座市北野2-14-8
☎048-482-8030
☎https://www.shikinosato.jp/

一般社団法人 朝霞地区医師会

☎048-464-4666

安心して子供を生み、安心して子供を育て、安心して老後まで健康で暮らせる医療を地域の皆様と共に目指します。

☎朝霞市本町1-7-3
☎048-466-9016

一般社団法人 朝霞地区歯科医師会

☎048-465-2244

健康は口元のケアから、地域の方々の健康増進に努めます。

☎朝霞市本町1-7-3
☎048-465-2104
☎http://www.asakasi.or.jp/

性能向上リノベーション

既存住宅でもできる「耐震」「断熱」「省エネ」
補助金を活用してオトクに快適に 知識と技術で段違いの環境へ

やっぱり家がいい
~家族の心と体が休まる場所を~
有限会社 獅子倉工務店

建築とつながる不動産
不動産売買・新築・リフォーム
ししくら不動産

〒351-0023 埼玉県朝霞市満沼7-4-53
TEL 048-461-6823(工務店) 048-462-0611(不動産)
FAX 048-462-8308(共通)

丸沼芸術の森

朝霞市上内間木 789
TEL 048-456-3502 FAX 048-456-0003

安心のおせわ〜く広場

デイサービスセンター安心のおせわ〜く広場
ケアプラン安心のおせわ〜く広場
介護予防安心のおせわ〜く広場
多機能ホーム安心のおせわ〜く
小規模デイサービス安心のおせわ〜く広場 新座片山
おせわ〜く訪問看護ステーション

株式会社 ランドルコーポレーション ☎048-475-3671
☎朝霞市西原1-7-1 ☎http://www.lundal.co.jp/

10月10日は目の愛護デー
快適な「見える」を提供
メガネの洗浄・相談承ります。
お気軽にどうぞ。

ミントグリーン
レイボープラザ1F

ミントグリーン和光
和光市駅南口徒歩2分
☎和光市本町2-6-1F ☎火曜 10~19時 ☎048-462-2009

きれいな川を子どもたちに… ㈱葵石材・葵ホールディングスの 黒目川清掃



黒目川は、周辺部の下水道網の整備、元々湧水が多いこと、ボランティア団体などの清掃作業により、近年は水質が大幅に改善され、魚が棲めるようになった。

そんな環境を生み出している会社がある。㈱葵石材・葵ホールディングスだ。同社・遠藤茂夫社長の「子どもたちにきれいな川を…」で、社員と家族が立ち上がった。以後、この黒目川清掃は定期的に行われており、今年も10月10日(木)が予定されている。

活動当初は自転車やバイクなどが捨てられており、回収に苦労したという。川に浮かぶゴミやペットボトル、川底に沈んだガラス片などを回収していく。こうした地道な努力によって、黒目川は魚の棲む清流に生まれ変わったのである。

◆株式会社葵石材◆
霊園の紹介から建墓、仏壇・仏具の紹介まで幅広い事業を展開。震度7に対応の画期的な墓石免震システムを導入。

▼創業=昭和61年5月
▼所在地=朝霞市溝沼1274
▼営業時間=8:30~17:30(木曜日定休)
▼公式サイト=https://www.aoisekizai.com/
▼問合せ=☎048-461-3773
フリーダイヤル0120-762-556

株式会社 葵石材
株式会社葵ホールディングス

☎0120-762-556 ☎048-461-3773

新規開園 聖地霊園未来

受付中

ao@support.email.ne.jp
http://www.aoisekizai.com

朝霞けやきウォーク第9回ノルディック・ウォーク健康増進フェスタ

開催にあたり
NORDIC
あさか代表理事
河内章治

「朝霞けやきウォーク」ノルディック・ウォーク健康増進フェスタも今年で9回目となります。2本のポールを持って歩くウォーキング大会もすっかりお馴染みになりました。秋を満喫！自然との触れ合い！5つのコースを用意しました。是非ご参加ください。

日時 令和6年11月10日(日)9時受付開始 10時出発式、14時30分最終ゴール受付

場所 朝霞中央公園陸上競技場

コース ①12km・8km・5km・2km+入門

参加募集 500人迄

後援 朝霞市、朝霞市社会福祉協議会

LIZON group
ふるさとまちづくり企業
株式会社リゾン

埼玉県朝霞市西井財2-4-40 リゾン本社ビル
☎0570-010-211 (代表者ナビダイヤル)
https://www.lizon.co.jp

協賛 株式会社リゾン (公財) スポーツ安全協会
公認 JNWレレミアリーグ I V市民民スポーツ連盟
共催 NPO法人NORDIC あさか (公財) 朝霞市文化スポーツ振興公社
申込方法が詳細 NORDIC あさかにお問合せ下さい。

☎090-1257-9986

11月14日はアンチエイジングの日 若さを保つ「女性のためのアンチエイジング」



女性に限らずお肌の悩みは湿疹・ニキビ・水虫・薄毛など様々です。今のテーマが「女性のためのアンチエイジング」です。エイジング(年齢)によって引き起こされる「シミ・シワ・たるみ」について解説します。

「シミ・シワ・たるみ」はどのようなにして起るのでしょうか？
お肌は、大きく分けて皮膚の表面を作る表皮と、お肌の張りをつかさどる真皮で構成されてい

美しく歳を重ねましょう◆
アンチエイジングを直訳すると「加齢に抗う」となります。私達は産声を上げたその瞬間から加齢が始まり、死に向かって生きていくこととなります。つまり、加齢に逆らうことは不可能なのです。視力が悪くなる、歯が抜ける、足腰が弱くなるなど、加齢の症状は様々です。

今回は皮膚科医の立場から、お肌の加齢とその対処法であるアンチエイジングについて、顔のお肌にも焦点を当てお話しします。まず伝えたいことは、無理に加齢に抗わないで欲しいということ。アンチエイジングではなく、美しく歳を重ねる「エイジングビューティー」を実践していただきたいと思えます。

(指導・解説) 田口皮膚科医院 理事長・院長 田口 理史

ます。表皮は主に角化細胞で作られており、メラニン色素を作る細胞や免疫細胞も存在します。皮膚の最表面は角質層で覆われていて、外部からの様々な刺激から守っています。真皮は弾力繊維という張りをつかさどる線維組織でできています。

◆お肌の組織とエイジング◆
最表面の角質層では、角層内脂質という脂分が減少し、お肌がカサカサ乾燥してきます。乾燥肌は紫外線を散乱させる作用もあります。正常の表皮細胞は、レンガ造りの壁のように規則正しく重なり合っていますが、エイジング(年齢)により石垣のような不規則な造りになってきます。また、色を作るメラニンが増え、シミの原因になります。真皮細胞は、弾力繊維が粗くなり、シワ・たるみの原因になります。顔のたるみに関しては、表情筋の筋力低下も原因になります。以上に挙げた現象はエイジング(年齢)です。ですから致し方ありません。エイジングを進行させる最大の要因は紫外線です。その紫外線ですが、実は20歳までに生涯で受ける約7割を受けてしまっているのです。既にエイジングは7割分加速していることとなります。

◆エイジングの対処法◆
①紫外線予防 エイジングの対処法ですが、諦めずに残り3割の紫外線予防対策をしてください。1年を通じて外出時は日焼け止めを塗り、露出部分を減らすことを心がけてください。乾燥肌に対して保湿することも大事です。潤いのある肌は紫外線の散乱も防ぎます。

②シミ対策 ビコレーザやQスイッチレーザーのスポット照射が効果的です。多少のダウンタイム(施術によるダメージ)

ら肌の状態が元の状態に戻るまでの回復期間)は生じますが、正常組織へのダメージが少ないレーザーです。また、ビコレーザ、IPL、脱毛レーザーを利用したダウンタイムの少ない治療も張り効果を期待できる治療もあります。

③深いシワ・たるみ対策 ヒアルロン酸注入やボトックス注射が有効です。また、外科的にたるんだ余分な皮膚を切除して引き上げる方法や、糸を頬に挿入し、リフトアップする方法もあり、リフトアップするたるみ治療をやりすぎると、不自然な顔になってしまいます。

田口 理史 プロフィール

- 埼玉医科大学卒業 (平成元年)
- 国立がん研究センター中央病院専門研修医 (平成5年)
- 埼玉医科大学皮膚科講師 (平成14年)
- 埼玉医科大学国際医療センター 皮膚腫瘍科・皮膚科准教授 (平成19年)
- 深谷赤十字病院皮膚科部長 (平成21年)
- 田口皮膚科医院院長 (令和2年)

■日本皮膚科学会認定皮膚科専門医

お手伝いをさせていただきます。

深いつまみで顔をすると、眉間に深いシワが刻まれます。一方、笑うと表情筋に張りが戻ります。笑顔を生かせることが美しい表情を生み出すので、日々を楽しく過ごすことです。そして、私達皮膚科医に「エイジングビューティー」の、ほど良いお手伝いをさせていただきます。

◆エイジングビューティーの勧め◆
10代・20代のお肌に戻ることは不可能です。前述のように美しく歳を重ねる「エイジングビューティー」、ほど良い治療をお勧めします。

しかもつ顔をすると、眉間に深いシワが刻まれます。一方、笑うと表情筋に張りが戻ります。笑顔を生かせることが美しい表情を生み出すので、日々を楽しく過ごすことです。そして、私達皮膚科医に「エイジングビューティー」の、ほど良いお手伝いをさせていただきます。

ら肌の状態が元の状態に戻るまでの回復期間)は生じますが、正常組織へのダメージが少ないレーザーです。また、ビコレーザ、IPL、脱毛レーザーを利用したダウンタイムの少ない治療も張り効果を期待できる治療もあります。

田口皮膚科医院 ☎048-470-2112

一般皮膚科・皮膚腫瘍外来・美容皮膚科

田口皮膚科医院

若々しい美肌をあなたに!

◇シミ、シワにお困りの方、最新の治療を体験しませんか?◇

田口皮膚科医院
〒305-0851 新座市東北2-20-9 NOBLESS1-A
☎048-470-2112
http://www.taguchi-hifuka.com

パワーリハビリ
介護老人保健施設 ケアライフ朝霞
☎048-467-1711

軽負荷のマシントレーニングで老化予防!
パワーリハビリ(マシントレーニング)に参加しませんか?
大きく別けて2つのコースがあります。

①介護保険を利用しない自費コース(月額:5500円~)
②介護保険・行政委託コース

一般的なフィットネスクラブと違い、専門の指導員が多数います。また、医療法人の運営で病院も隣接しているので安心して利用いただけます。無料体験・見学実施中です!お問合せお待ちしております。

朝霞市溝沼2-4-10
高の森公園
ケアライフ朝霞
朝霞市溝沼2-4-10
朝霞市溝沼2-4-10

加圧運動を通じて 体づくりをサポート!

KAATSU TRAINING

健康加圧スタジオ
ライプリーサポート

体験随時募集中 ☎0120-581-521

ホームページはこちら

駅前ビル5階 ライプリーサポート
朝霞駅前
朝霞市仲町2-2-44パールウイング5F

あさか地区介護事業者協議会
☎048-423-6810

当会は、「仲間づくり」をモットーに、会員事業所同士の結びつきを深めるための活動と医療と介護の連携推進に努めています。

ASAKAIKYOU

あさか内科クリニック ☎048-423-7773

あさか内科クリニック ASAKA CLINIC
内科・消化器内科・外科・肛門外科・内視鏡検査

アンチエイジング効果に2つの注射
ビタミンB1が主成分の「にんにく注射」は、慢性的な疲労回復・肩や首のこり・肌荒れに効果が期待できます。また、医療用プラセンタは胎盤から作られており、「プラセンタ注射」は美肌効果、アンチエイジング効果が認められています。

朝霞市榎岸3-20-1 カインズ朝霞店2F
☎048-423-7772 有 ☎ https://www.asaka-naika.com

特集

高齢化社会における支援と介護 朝霞地区四市の取り組み

本企画は、11月11日の「介護の日」にちなみ、高齢化社会が抱える問題である「高齢者支援と介護」にスポットを当て、朝霞地区四市の取り組みを紹介するものです。

地域共生社会の実現に向けて

志木市長寿応援課

◆高齢者支援と介護◆

高齢者福祉計画・第9期介護保険事業計画の基本理念として、「地域の誰もがいつまでも『生きがい』を持って暮らし、互いに助けあえる志木市」を位置づけ、地域共生社会の実現に向けたまちづくりを推進。これは、人生100年時代において、生きがいづくりや健康づくりを通して、地域とのつながりを持ち、ウェルビーイングの実現を目指すものです。

◆高齢者支援の理想と現実◆

住民同士で見守り、支え合う地域づくりのため、活動の拠り所などについて、市全体・圏域ごとに分け、地域の方々と話し合う協議体を設けて取り組んでいます。が、ご近所同士の関係性が希薄化している今日、活動の担い手が不足しているのが現状です。



詳細はこちら

「住み慣れた地域で暮らし続けられる」を基本理念に

和光市長寿あんしん課

◆第9期和光市介護保険事業計画◆

高齢者保健福祉計画が令和6年度からの3年間の計画としてスタートしました。和光市は以前より、介護保険給付の他、できる限り介護にならない、また介護になることを遅らせて、元気に過ごすことが大切として、「自立支援」「介護予防」を軸に事業に力を入れ、介護や介護予防に、運動や口腔ケア、栄養改善などを積極的に地域に取り入れてきました。

今回、第9期では、「高齢者になっても住み慣れた地域で暮らし続けられる」を基本理念として、今までの介護予防を継続して実施する他、生きがいをもって高齢者になっても社会に参加



詳細はこちら

することを推進する(就労的支援)。また、地域でちよとした困りごとを支え合う仕組み(高齢者主体ファミリーサポート)。地域住民が主体的に開催する活動に健康づくりに必要な要素をちよい足す「フレイル予防ちよい足し事業」など、地域とのつながりを持つことを推進して、住み慣れた町で元気に過ごすことができるような事業展開を考えています。

元気な高齢者を増やす「まち」地域ぐるみで高齢者を支える「まち」

朝霞市長寿はつらつ課

高齢者を取り巻く状況の変化や、高齢社会における諸課題に対応するため、高齢者福祉及び介護保険事業の方向性を明らかにし、介護保険事業の健全かつ安定的な運営を目指すことを目的とした「第9期朝霞市高齢者福祉計画・介護保険事業計画」を策定しました(計画期間は、令和6年度から令和8年度)。

本計画では、「互いに支え合い、いつまでも、自分らしく、笑顔で暮らせるまち」朝霞を基本理念に掲げ、「地域包括ケアシステム」の深化・推進、地域共生社会の実現」を基本目標として、元気な高齢者を増やす「まち」と、地



概要版PDF

本編PDF

域ぐるみで高齢者を支える「まち」を目指してまいります。また、本計画からは、特に改善や強化する必要がある取り組みを明確にし、実効的な計画にするため、「二般介護予防事業の強化」「高齢者の社会参加の促進」「在宅サービス基盤の充実」及び「重層的支援体制の整備」の4つの重点課題を設定して各種施策に取り組みまいります。

「健康長寿のまち」の実現に向けて

新座市いきいき健康部長寿はつらつ課

新座市では、令和8年度までを期間とする「第9期新座市高齢者福祉計画・新座市介護保険事業計画」を策定いたしました。本計画の基本理念及び基本理念実現のための基本目標は次のとおりです。また、国の基本方針及び高齢者福祉のための施策を踏まえ、次の4つを重点施策と位置づけ、様々な事業を展開してまいります。

◆基本理念◆ 支え合い、つながり合い、全ての高齢者が尊厳を持って自分らしい生活が送れる、活力ある「健康長寿のまち」の実現
◆基本目標◆ 地域共生社会の実現に向けた、地域包括ケアシステムの深化・推進、誰もが住み慣れた地域で在宅生活を送れるまちを目指して、



計画の詳細はこちら

- ◆重点施策◆ (1)在宅医療・介護連携の推進 (2)認知症施策の推進 (3)自立支援、介護予防・重度化防止の推進 (4)介護サービス基盤の整備と充実 (11月開催予定イベント)
- ※申込期限等ございますので、お早めにお問い合わせください。
- ① いざ元氣アップウォーキング(黒目川・妙音沢コース) 11月1日(日)
- ② 医療・介護の市民講座(新堀ふれあいの家) 11月14日(木)
- * ①②の問合せ先・介護保険課 ☎048-424-1518
- ③ 新座市老人クラブ連合会演芸大会(新座市民会館) 11月7日(木)
- ※見学のみ可能
- * ③の問合せ先・長寿はつらつ課 ☎048-477-16890

和光市 ご相談から入所、ケアまで 温かい心で皆様をお迎えいたします。

社会福祉法人和光福祉会は、埼玉県和光市で福祉の里(介護老人保健福祉施設)の運営を行っています。入居者様・利用者様に対し、温かい心配りの行き届いたサービスを目指すと共に、ご利用頂く方の思いに気づきその方の人生に寄り添うサポートができるよう取り組んでいます。どのようなことでもまずはお気軽にご相談ください。

社会福祉法人 和光福祉会
☎048-468-3355
埼玉県和光市新倉8-23-1 ☎048-468-3377

◆福祉の里 ◆和光苑
◆ナーシングホーム和光
◆ナーシングホーム和光デイケア
◆ケアハウス桜の里
◆介護サービスセンター
◆ホームヘルプサービスセンター
◆緊急介護センター
◆訪問介護ステーション
◆和光市南地域包括支援センター

朝霞市 特別養護老人ホーム 花水木の里 ☎048-485-9641

全室ユニット型個室

居室をいくつかのグループに分け、小人数の家庭的な雰囲気の中で、プライバシーも確保されたストレスの少ない「ご自身の個室・部屋」です。

介護スタッフ募集中

社会福祉法人高栄会
朝霞市宮戸24番地1
☎048-486-1031 有
http://saitama-koueikai.sakura.ne.jp/hanamizukinosato/

新座市 やさしい顔 やさしい言葉 やさしい手 健やかに生きがいのある生活をお手伝い

「四季の里」は、看護や介護を必要とするお年寄りか、できるだけ早く自立した生活ができるようお手伝いをする施設です。比較的病状の安定している方に、看護や介護をはじめ、リハビリテーション、日常生活動作訓練など、1日も早い家庭復帰を目指す各種サービスを提供します。「四季の里」は、利用者様がご自身流に過ごす、暮らし、穏やかに過ごしていただくための空間です。

介護老人保健施設 四季の里 ☎048-482-8008

医療法人 密仁会 埼玉県新座市北野2-14-8
☎048-482-8030 https://www.shikinosato.jp/

朝霞市 医療・介護・福祉の地域包括ケア **医療法人 山柳会**

塩味病院 地域の皆様身近で、しかも信頼していただける質の良い地域医療を目指します。
朝霞市溝沼2-4-1 ☎048-467-0016

介護老人保健施設 ケアライフ朝霞 地域の高齢者の自立と家庭復帰をお手伝いします。
朝霞市溝沼2-4-10 ☎048-467-1711

介護付有料老人ホーム コンフォルト朝霞 3つの安心(医療・介護・住環境、経済)でシニアライフをサポートします。
朝霞市溝沼1-5-2 ☎0120-332-016

シニア向け生活支援購買マンション モーニングパーク朝霞 シニアルーム シニアの快適な住環境で、貴方の健康寿命をサポートします。
朝霞市溝沼2-4-15 ☎048-486-9500

【読者の声募集】「スワンニュース」は、読者とおくる情報紙です。こんな記事があったらいいな、あんな話題も取り上げてほしい、そんなみなさんの声や感想を編集室までお送りください。(宛先は1面題字下参照)