お花見会

毎年、桜の花の便りを聞く頃になると、
皆様の笑顔が見たくなり、ワクワクしながら企画を考えます。
今年は、焼きそば、桜餅、お菓子に飲み物など準備を行い、
普段は食べられない方も、「おいしい」とおかわりされて、
満面の笑顔でした。
皆様の笑顔いっぱい見られるように、
今後も企画したいと思います。

4F 主任 渕 恵子

















おふくろ便り

第９号
2026年5月

社会福祉法人　淳涌界

あいち診療所おふくろ
愛知県弥富市又八2丁目127-2
TEL 0567-67-7202

おふくろの家
愛知県弥富市又八2丁目128-1
TEL 0567-67-7201

ご挨拶

このたび、「おふくろの家」の施設長を務めさせていただくことになりました金井香子と申します。

日頃より、地域の皆さまには当施設をあたたかく見守っていただき、心より感謝申し上げます。

私はこれまで主に病院で看護に携わってきました。その中で近年、「その人らしく過ごすこと」に寄り添う関わりの大切さを強く感じています。

安心で穏やかな毎日は、その方の思いや暮らしに目を向けることから生まれると考えています。

当施設でも、ご利用者さまお一人おひとりの気持ちを大切にし、安心して過ごしていただけるよう努めてまいります。

日々の何気ない時間の中で、ほっとできる瞬間や自然な笑顔が増える場所でありたいと思っています。

また、隣接する診療所と連携し、健康についても身近に相談していただける環境を整えていきます。

体調のことだけでなく、小さな気がかりも気軽にお話しいただける雰囲気を大切にしていきます。

これからは、地域とのつながりをより大切にし、行事や交流を通して気軽に立ち寄っていただける、開かれた施設づくりにも取り組んでまいります。

さらに、職員一人ひとりが安心して働き、やりがいを感じられることが、より良い支援につながると考えています。

職員みんなで力を合わせ、あたたかい関わりを大切にしていきます。

まだ至らない点もあるかと思いますが、少しずつより良い施設を目指してまいります。

今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



理学療法士
による
リハビリ通信

朝の５分で腰が変わる！

腰痛予防の簡単ルーティン



朝いちばん腰が痛いのは、夜のあいだの体の変化が関係している可能性があります。

1．夜のあいだに起きること

夜中に何が起きているのかというと、椎間板が水分を吸収して膨らんでいます。
椎間板は昼間に体重がかかって水分が抜け、夜は横になることで水分を吸収して回復します。

2．朝の椎間板はピーク状態

つまり朝は、椎間板が「最大サイズ」になっている状態です。
椎間板が膨らんでいる朝は、神経への圧力もいちばん高くなっています。

3．ズキッとなるきっかけ

その状態で「いきなり起き上がる」「急に動く」を行うと、ズキッとなりやすくなります。
膨らんだ椎間板が神経を刺激するためで、「朝の腰痛」は椎間板の生理反応が原因のこともあります。

4．起き上がり方のコツ

そのため、朝の起き上がり方はとても重要で、これだけで腰への負担が大きく変わります。
そのまま上体を起こすのは腰に一気に負担がかかりやすいため、横向きになって床やベッドマットに手をつき、ゆっくり起き上がりましょう。

5．朝の5分ルーティン

起き上がる前に布団の上で、膝を胸に引き寄せて10秒キープを左右くり返すとよいでしょう。
股関節をほぐしてからゆっくり立ち上がることで、「朝の5分」が一日の腰の状態を左右し、朝は負担がかかりやすい時間帯だといえます。

朝の腰痛は仕方ないことではなく、起き方と朝の5分のルーティンで変わるかもしれません。
気になる人は明日の朝から、骨盤・体感・股関節を動かしてから動き出しましょう。

訪問看護ステーション いもーれ

愛知県弥富市佐古木 7-33-2
リバーサイド加賀 102 号

TEL：0567-67-7204
FAX：0567-69-7203



住み慣れた場所でできる限り自立した日常生活を過ごせるようにサポートします。

Profile
理学療法士
木戸 誠一

新生児の予防接種から在宅看取りまで

あいち診療所おふくろ

院長 村岡 敦（糖尿病専門医）

生活習慣病などの慢性疾患の管理をします
発熱・頭痛・腹痛など体の不調への対応を通して、健康寿命の延長を目指します

時間外診察	発熱・下痢の時	予防接種
電話での相談に24時間対応します。通院中の方（処方日数内）で、体調に変化があり相談したい場合は、いつでもお電話ください。	来院前にお電話ください。感染外来専用の入口からご案内いたします。	事前予約にて受付していますので、必ずお電話ください。

	月	火	水	木	金	土
午前	畑	村岡	村岡	村岡	畑	村岡
午後	畑	村岡	第 1.3 畑 第 2.4 村岡		村岡	

診療時間 9:00～12:00 ／15:00～17:00

休診 日曜、祝日、木・土曜日午後

整形外科外来 毎週 金曜日 9:00～12:00

下記外来は予約が必要となります

もの忘れ外来 毎月 第2・4木曜日　14:00～ 16:00

精神科 在宅 必ず事前にお問合せください

在宅医療 24 時間応需(お申込みは 平日9:00～17:00)

【お問合せ先】

TEL 0567-67-7202

【診療科目】

■ 内科 ■ 小児科 ■ 内分泌・糖尿病科 ■ 循環器内科
■ 在宅医療 ■ 予防接種 ■ 物忘れ外来 ■ 精神科
■ 整形外科

【主な検査】

入院・専門医受診の必要性の判断は、院内検査などで当日行います。

■ レントゲン検査 ■ 超音波（エコー）検査
■ 心電図、24時間心電図 ■ 呼吸機能検査
■ 院内血液検査（血球検査 CRPなど）
■ 動脈硬化（脈波）検査 ■ 血液ガス分析
■ インフルエンザAI診断システム

【連携医療機関】 ■ 海南病院

【おもな紹介先病院】

入院治療や精密検査が必要な場合、病院へ紹介いたします。

■ 海南病院 ■ 津島市民病院
■ 名古屋大学医学部付属病院
■ 名古屋第一赤十字病院 ■ 名古屋市立大学病院

ほっとあんしん窓口

080 -2638 - 1730

ひとりで抱え込まず、まずは声を聴かせてください

あいち診療所おふくろ
訪問看護ステーションいもーれ
看護師（２４時間対応）



一緒に働く仲間を募集しています！

職員募集

随時ご相談をうけたまわります。
お気軽にご連絡ください。

お問合せ先

TEL:090-5045-7711

平日 9:00 ～ 17:00

E-Mail：recruit @jyunyukai.jp



社会福祉法人 淳涌界（じゅんゆうかい）

https://jyunyukai.jp

じゅんゆうかい 検索

特別養護老人ホーム 短期入所（空床利用型）

おふくろの家 〒498-0004 愛知県弥富市又八 2 丁目 128－1

あいち診療所 おふくろ 〒498-0004 愛知県弥富市又八 2 丁目 127－2

訪問看護ステーション いもーれ 〒498-0006 愛知県弥富市佐古木 7－33－2 リバーサイド加賀102号

いもーれ奄美 訪問看護ステーション 〒894-1531 鹿児島県大島郡瀬戸内町手安809－2