おふくろ便り

第11号
2026年9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

おふくろの家 夏祭り



















栄養

残暑バテを乗り切ろう

９月に入っても厳しい暑さは続き、エアコンによる冷えや夏の疲れから、自律神経が乱れてだるさを感じやすい時期です。この時期の不調を秋に持ち越さないために、今こそ生活習慣を見直しましょう。対策として、冷たいものを控えて栄養バランスの良い食事を意識すること、質の良い睡眠をとること、そして軽めの運動を取り入れることが有効です。日々のケアで健やかな体を維持し、
つらい残暑バテを乗り切りましょう。



レシピ　豚肉とトマトのさっぱりスタミナ炒め（2人分）



- **豚薄切り肉（バラまたはロース）：150g**
- **トマト：1個（くし形切り）**
- **大葉（シソ）：5枚（手でちぎる）**
- **ごま油：小さじ1**
- **合わせ調味料（ポン酢：大さじ2、おろしにんにく：チューブ2cm、おろし生姜：チューブ2cm）**

1.炒める　：フライパンにごま油を熱し、豚肉を中火で色が変わるまで炒めます。
2.合わせる：トマトと合わせ調味料を加え、トマトが少し崩れてとろっとするまで1〜2分サッと炒め合わせます。
3.仕上げ　：火を止め、大葉をちぎって混ぜ合わせたら完成です。



糖尿病講座

あいち診療所おふくろ 院長 村岡敦による、
糖尿病講座を行いました。
第1回では「血糖値が高いと言われたら」のテーマで、参加者の質問や悩みにお答えしながら、なごやかな雰囲気で開催されました。笑顔も見られる和やかな時間となり、糖尿病について理解を深める機会となりました。
毎月定期的に行いますので、参加ご希望の方は
あいち診療所おふくろまでご連絡ください。



9月1日は「防災の日」です

備えが
あなたや家族の
安心につながります

もしもの時に備えていますか？

～防災と健康～

災害が起こったときは、身の安全を確保することが最優先ですが、
避難生活が長引くと、普段とは違う環境によって体調を崩すことがあります。
いざというときに備えて、避難生活で注意したいポイントを確認しておきましょう。

まずはこれを準備！
非常持ち出し袋

- 飲料水・非常食
- 懐中電灯
- モバイルバッテリー
- お薬・お薬手帳
- マスク・衛生用品

ポイント 必要なものを一つにまとめ、すぐ持ち出せる場所に保管しておきましょう。

他にもあると安心！
- ☑ 身分証明書のコピー
- ☑ 現金（小銭を含む）
- ☑ 常備薬や持病の薬
- ☑ 家族の連絡先メモ など

災害時こそ、健康管理を！

① 脱水に注意！
「のどが渇く前に、こまめに水分補給」
避難生活では水分摂取が不足しがちです。
特に高齢者は脱水症状に
気づきにくいため注意しましょう。

② エコノミークラス症候群を予防
避難所などで長時間同じ姿勢を続けない。
・足首を動かしたり、
・定期的に立って歩いたりする。
血流を良くして血栓予防につなげましょう。

③ 感染症を防ぐ
手洗い・手指消毒、咳エチケット、
換気など。

④ ストレスや睡眠不足にも注意
災害時は心身ともに負担がかかるので、
無理をしすぎない。

災害への備えは、特別なことではありません。
普段からの小さな準備が、いざという時の安心につながります。

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　■ 睡眠時無呼吸検査
■ 院内血液検査（血球検査 CRPなど）
■ 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