



## 医療生協さいたま 臨時総代会を行います [2月22日]

**第1号議案** (仮称) かすかべ生協ケアホーム建設構想・・・春日部市  
事業計画は ①小規模多機能型居宅介護 ②グループホーム  
③定期巡回随時対応型訪問介護

**第2号議案** (仮称) 柿沼生協ケアホーム [熊谷市]・・・熊谷市  
事業計画は ①小規模多機能型居宅介護 ②グループホーム  
いずれも、各自治体の第8期介護保険事業計画において、医療生協さい  
たまが事業者に選定されたことを受け、既存事業に加えてこれらの地域  
密着型サービスを展開することでより一層地域に貢献できる医療生協さ  
いたまを目指します。

**第3号議案** 総代会運営規約の改定 **第4号議案** 総代選挙規約の改定  
\*総代会には各支部の総代が参加します\*

「トコロン元気百歳体操」を行っています  
毎週水曜日 午後一時三十分から一時間程度  
場所 ラーク所沢ホール 飲み物・上履き持参  
感染症予防対策を取りながら行っています

## 埼玉西協同病院内・ゆるっと市

埼玉西協同病院内にある地域コミュニティルームゆるっとでは、地元  
野菜、手作り作品などの販売をしています。気軽にお立ち寄りください。

**日・時** 毎月第2水曜日 11時～13時

エコバッグをお持ちください

お問い合わせ

埼玉西協同病院 担当 原田 電話070-2154-7354



ゆるっと

## 冬の脱水症に注意しましょう

脱水症とは、補給される水分と排泄される水分のバランスが崩れることで起きる症状のことです。

脱水症状のサインは

- ・手先などの皮膚がかさかさする ・口内が粘る ・体がだるくなりやる気や活力が低下する
- ・めまいや立ちくらみが起きる など

また、水分が少くなることで血液がドロドロになり、脳梗塞や心筋梗塞などを引き起こすことも  
あります。

**こまめに水分の補給** 必要な水分の量は一日に1.5ℓ～2ℓといわれています。  
一日3回の食事からは約1ℓの水分を補給しているので、あとは時間を決めて  
水分を摂りましょう。水分補給には水や麦茶などノンカフェインがおすすめです。

**筋力の低下を防ぐ** 筋肉には体内の水分を蓄える働きがあり、筋肉量が減ると  
水分量も減少します。体を動かすことで筋肉量を維持し、食欲もわくよう  
になるので食事を抜かないことにつながります。

簡単にできる運動で常に体を動かすことを意識しましょう。

