

中新井・並木支部ニュース

◇中新井支部（中新井1・2・3・4・5丁目・中新井）

◇並木支部（並木2・3・7・8丁目）

2023年6月号

No 97 運営委員会編集

医療生協さいたま

・中新井地域連絡先：伊藤

FAX 2942-0851

・並木地域連絡先：桜井

FAX 2995-1903

健康づくり・身近な問題・年間計画を立て

中新井・並木支部は、昨年のフレイル（体力・筋力低下）予防教室後のアンケートから、健康づくりと運動、身近な問題で知りたいこと、年間計画を立てました。

学習会で知り合い、地域のつながりができるようにもしていきたいです。友だちを誘って気軽にご参加ください。

支部の計画以外にも、行っていきたい内容があれば、実施をしていきたいです。

月	学習会等	月	学習会等
7月	7月13日（木）2時～4時 膝や腰の予防教室	11月	23日（木） 健康まつり
9月	終活・みどり学習会	1月	健康食品・薬の飲み方
10月	さんとめ見学と介護学習	3月	定期総会

6月・地元ウォーキング

ショウブの花を

八国山から北山公園へ

5月ウォーキングは、のんびり新緑の荒畠富士を歩いてきました。

6月ウォーキングも、のんびり歩き、八国山からショウブが咲く北山公園を歩いてきます。

筋肉を減らさないため、毎月地元のウォーキングで所沢の町歩きを楽しんでいます。

どなたでも参加でき、申込は要りません。お友だちを誘って気軽にご参加ください。

◎ いつ 2023年6月21日（水） 雨天中止

◎ 集合場所 航空公園駅・改札入口前

◎ 集合時間 午前 10 時

雨天の場合は、北山公園の
ショウブを見に電車で行き
ます。花の盛りはどうか？

◎ コース ・歩行距離約6km ・約3時間 （距離は短く、楽しみながら歩くことに）

○ 航空公園駅……水天宮……八国山……北山公園……東村山駅……航空公園駅

◎ 主な持ち物 ・昼弁当 ・水筒 ・雨具類 ・歩きやすい服装 ・交通費 ・健康保険証

◎ お問合せは 桜井さんへ FAX 2995-1903 （当日携帯 090-6957-5087）

○ 7月8月ウォーキングは、熱中症予防のため、お休みにします。

スマホ教室・毎月第2火曜日開催

埼玉西協同病院さんとめの職員が、スマホの便利な使い方を個別に教えます。6月1日から受付

- いつ 6月13日(火) 14:00~15:30 毎月第2火曜日開催 操作でお悩みの方
- どこで 埼玉西協同病院内・地域コミュニティルームゆるっと
- 定員 8人 事前予約制 参加条件なし ○ 参加費 無料
- 申込先 埼玉西協同病院 担当 原田 電話 070-2154-7354

埼玉西協同病院内・ゆるっと市

埼玉西協同病院内・地域コミュニティルームゆるっとでは、地元野菜等の販売をしています。気軽に立ち寄りください。

- 日時 6月14日(水) 11時~13時 每月第2水曜日開催
- 場所 埼玉西協同病院内・地域コミュニティルームゆるっと
- 持ち物 エコバッグをお持ちください。
- お問合せ 埼玉西協同病院 担当 原田 電話 070-2154-7354

さんとめキララ・多世代参加型子ども食堂

多世代参加型子ども食堂は、どなたでも参加できます。ランチはお持ち帰りです。

- 場所 テラスさんとめ（老人保健施設さんとめ北側）
- 参加費 ・大人300円 ・子ども（小・中学生100円）小学生未満は無料
- 日程 6月10日（土） 每月第2土曜日 12時~13時 每月1日から事前受付
- 申込先 埼玉西協同病院 原田 電話 070-2154-7354

初夏のキャンペーン増資のお願い

医療生協は、地域のだれでもが健康で安心して暮らしていくように、出資金（増資）を医療活動に活かしています。保健予防学習会、医療機器の更新等に役立たせています。

初夏のキャンペーン期間～6月30日は、2口（2000円）以上増資の方には、ココロメモ帳をプレゼントします。口座自動引き落としもできます。

出資金は、寄付やカンパではありません。お金が必要になったときは、少額であればいつでも引き出すことができます。

「けんこうと平和」配付者募集中

中新井1丁目、並木2丁目1番地は、高齢化で配付出来ていないです。ご協力お願いします。