

中新井・並木ニュース

中新井第2支部

◇中新井地域（中新井1・2・3・4・5丁目・中新井）

◇並木地域（並木2・3・7・8丁目）

2023年12月号

No 103 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

健康食品の飲み方のお話し

テレビ早朝の健康食品コマシャルは、高齢者が早起きのためか、有名な俳優によって宣伝されています。それも、大手の酒メーカーと食品メーカーが、続々と健康食品を売り出しています。こうした宣伝は、高齢者に健康食品の効果があるのか、飲み方についてのお話をします。1月号で参加を呼び掛けていきます。どなたでも参加できます。

- いつ 2024年1月29日（木）午後2時～4時
- どこで 埼玉西協同病院・新棟3階・会議室
- 講師 栄養士依頼中
- 参加費 無料

12月・地元ウォーキング

昼食と一緒に

安松神社と淵の森公園へ

11月ウォーキングは、八国山から狭山湖の紅葉が始まったなかを歩いてきました。

12月ウォーキングは、安松神社と淵の森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12月20日（水） 第3水曜日定例
- ◎ 集合場所 航空公園駅・改札入口前 強風雨天中止
- ◎ 集合時間 午前 10 時

11月ウォーキング⇒



◎ 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……長栄寺……安町神社……淵の森公園……「ちとせ」で昼食

○ 主な持ち物 ・水筒 ・雨具類 ・歩きやすい服装 ・交通費 ・健康保険証

○ 昼食は、寒い時期「ちとせ」で好きな物を注文し食事をします。昼食参加は自由です。

○ お問合せは 桜井へ ☎ 2995-1903 （当日携帯 090-6957-5087）

健康まつりを開催しました 子どもから大人までみんなで楽しみ



晴天に恵まれた11月23日（木・祝）10時～14時埼玉西協同病院の屋外・駐車場、院内・室内両方の場所で6年ぶりに健康まつりが行われました。

野外ステージでは、地元所沢中央高校吹奏楽部のオープニングから始まり、地元で活動しているグループが出演しました。野菜や団子等・キッチンカーの販売もありました。また、こどもの歯科体験、こどもになりきり医師・ナース体験のコーナーもあり、健康相談や健康チェック等のコーナーもありました。事前開催協力券200円の抽選会は、景品を用意しました。

親子など多くの参加で盛り上がり、ご協力ありがとうございました。

所沢市特定健康診査を受けましょう

2024年2月まで、病気の予防・早期発見・早期治療

年に1回は、病気の予防・早期発見・早期治療のために、所沢市の健康診査を活用し、健診をうけましょう。健診料金は、後期高齢者（75歳以上）無料、40歳から75歳未満 800円

◎ 申込は ○ 検診担当 坪内・土田 ○ 電話 0570-010-323（代表）

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 12月13日(水) 11時～13時 毎月第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

健康保険証廃止の中止・署名にご協力を

政府は、2024年秋に保険証廃止の方針を打ち出しました。

健康保険証が廃止になれば、マイナンバーカードをもたない人は、公的保険診療から遠ざけられる結果となります。国民皆保険制度の下で守られている国民の命と健康が脅かされます。

健康保険証廃止は、事実上のマイナンバーカード取得強制につながります。個人情報漏えいの不安から強制に反対の民意があるのも事実です。法律上は、マイナンバーカードの取得はあくまでも任意であり、国民への強制を行われるべきではありません。

請願署名は、埼玉西協同病院内に署名用紙回収箱を置きますので、来院のときなどにご協力をお願いします。