

2023年12月 松井支部ニュースNo. 364

発行：医療生協さいたま・松井支部運営委員会

連絡：八木 2998-6809、久保 2998-4071

西部A地区健康まつり 11/23

会場・西協同病院

秋の一日 みんなで楽しみました!!

会場いっぱいの人、ひと、人。大人も子どもも学生たちも思いっきり楽しんだ秋の一日でした。みなさんご協力ありがとうございました。そしてお疲れさまでした。松井支部は、バザー出店しました。



ステージ発表に見入る人たち



バザー会場、子どもコーナーも大賑わいでした



杏だより

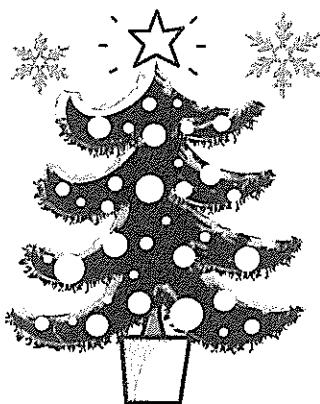
✿ こぶし町 21-29《杏》を会場に元気で楽しい集まりを催しています。どなたでも参加できます、お誘いあわせお越しください。

- 健康マージャン 毎週月・木曜日 13:00~
- DVDを見る会 毎月第3火曜日 13:30~
- 《杏》カフェ 每月第4金曜日 13:30~

杏力工では、おしゃべり会、ミニバザー、など
楽しんでいます。



12月22日(金)は、下記のように開催。

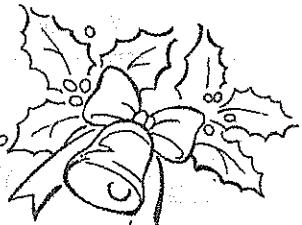


健診結果返し会 西協同病院の管理栄養士（吉田さん）、医事課の（土田さん）による健診結果の見方、注意点、などについてのレクチャーや塩分チェックなどがあります。
これから健診を受ける方も是非ご参加ください。受けた方は、結果報告書をお持ちください。

このゆとまれ *109回

11月28日

横浜 中華街・山下公園へ。



朝陽門を入ると異国情緒にあふれる中華街へ

大通りを左右見ながら、迷子にならないよう、人通りも
多く、まずはお昼のお店をさがす。お手ごろのお店で楽しく
おいしい中華料理を味わいました。

剩かえないので、終までゆっくり
歩いてよかったです。



中華街 大通り

山下公園 バラの花園で
きれいでした。



山下公園

【トコろん元気百歳体操】

12月の日程 10:00～11:30

12月6日(水) こぶし自治会館

12月13日(水) " "

12月20日(水) " "

12月27日(水) コーポラザ所沢

・来年1月11日(水)より始めます

転倒予防・筋力アップ♪

一緒に体操しませんか？

①～⑥の順番で10回ずつ

マスク、
飲み物
ご持参
してください。

『トコろん元気百歳体操』: 10回
※3回以下で△、4～6回で○、
7回以上で◎

- ①腕を前に上げる運動
- ②腕を横に上げる運動
- ③立ち上がり運動
- ④膝を伸ばす運動
- ⑤脚の後ろ上げ運動
- ⑥脚の横上げ運動

準備体操 整理体操

(2回)