

# 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）

2024年1月号

No 104 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

## 高齢者の食事・健康食品の飲み方のお話し

高齢者の食事のこと、食が細くなってきたらどうしたらよいのか。また、大手の酒メーカーや食品メーカーが、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、高齢者の食事と健康食品の飲み方について、お話をします。

- いつ 2024年1月29日（月） 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 芹口結姫（せりぐちゆうき）栄養士
- 参加費 無料 ※利用の健康食品をお聞きしたい方は、容器お持ちください。
- 申込は 予約申し込みは要りません。どなたでも参加できます。
- お問合わせは ・中新井 地域担当伊藤 080-4095-6639  
・並木 地域担当桜井 090-6957-5087



## 1月・地元ウォーキング

昼食と一緒に

### 新春の神社めぐいへ

12月ウォーキングは、安松神社から北秋津を歩き、昼食「ちとせ」で一緒に食事しました。

1月ウォーキングは、所沢神明社から梅岩寺まで歩き、所沢駅近くで昼食をしてきます。

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 2024年1月17日（水） 第3水曜日定例・強風雨天中止
- 集合場所 航空公園駅・改札入口前
- 集合時間 午前 10 時
- 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……所沢神明社……新光寺……長久寺……熊野神社……梅岩寺  
……パークホテル・中国料理「離宮」を予定
- 昼食は、寒い時期「離宮」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）

# 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 1月10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

スマホ教室（毎月第2火曜日）1月は、お休みです。次回2月は、13日（火）2月1日申込み

## さんとめキララ・多世代参加型子ども食堂

ボランティア募集 買い出し、調理の詰め込み、地域の方と交流

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）・毎月1日から事前予約
- 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 1月13日（土）12時～13時
- 申込先 埼玉西協同病院 原田 電話 070-2154-7354

## 健康保険証廃止の中止署名8,651筆

政府は、2024年秋に保険証廃止し、マイナンバーカードに一本化する法案を可決しました。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。

現行の健康保険証を残してくださいの請願署名は、8,651筆ご協力ありがとうございます。国民も、患者も、医療機関も望んでいないマイナンバーカード一本化をただちにやめて、現行の健康保険証を残してください。

請願署名用紙は、埼玉西協同病院内に回収箱を置き、来院のときなどにご協力お願ひします。