

# 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4月号

No107 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

## 支部総会・医療介護懇談会を開催しました

中新井第2支部定期総会・医療介護懇談会は、3月25日（月）10時から12時まで埼玉西協同病院3階会議室行い、16人が参加しました。

第1部・中新井第2支部定期総会では、2024年度の支部企画の計画を5回立てました。企画の学習会などでは、地域の健康づくりのつながりをつくっていききたいです。

また、支部運営委員は、4人だけで行っています。毎月の支部運営委員会には、気軽に参加していただき、地域の健康づくりのつながりを広げていききたいので、気軽に参加をお願いします。

第2部・医療介護懇談会では、「生協10の基本ケア」内容を学びました。その後参加者と埼玉西協同病院・介護老人保健施設さんとめ・さんとめホーム職員7人が、2班に分かれ介護の悩みを出し合い、介護について深めることができました。

支部企画日程が決まりましたら、参加を呼びかけていきます。気軽にご参加ください。

## 4月・地元ウォーキング

## 新緑のなかを

## 新緑の多摩湖周辺を歩く

3月ウォーキングは、桜が咲き始めた東川だけにしました。午後から天候が急変のため。

4月ウォーキングは、新緑が美しい多摩湖周辺を歩いてきます。

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、申し込みは要りません。お友達を誘って気軽にご参加ください。

◎ い つ 2024年4月17日（水） 第3水曜日定例・強風雨天中止

◎ 集合場所・時間① 航空公園駅・改札入口前 10時

◎ 集合時間・時間② 西武球場前・改札出口前 10時20分頃

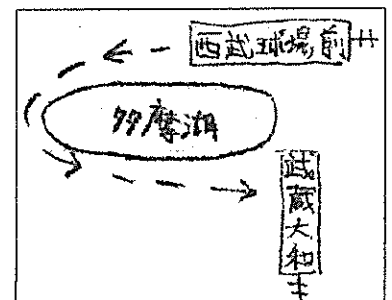
○ コース概略 ・歩行距離約6km

・約3時間（距離は短く、楽しみながら歩く）

西武球場前…山口観音…多摩湖周辺…武蔵大和駅…西武球場前

○ 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



○ お問い合わせは 桜井へ ☎ 04-2995-1903（当日携帯 090-6957-5087）

# 健康麻雀クラブ・仲間づくり 脳トレ 認知予防

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、健康麻雀クラブを始めました。麻雀をやったことのない方、興味のある方、初心者大歓迎気軽にご参加ください。

- 日時 毎月第1・第3金曜日 4月5日(金)・19日(金) 13時~16時
- 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
- お問い合わせ 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火曜日開催

埼玉西協同病院の職員が、スマホの便利な使い方を教えます。4月1日から受付開始

- いつ 4月9日(火) 14:00~15:30 毎月第2火曜日開催 操作でお悩みの方等
- 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。気軽にお立ち寄りください。

- 日時 4月10日(水) 10時30分~12時30分 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。
- お問い合わせ 埼玉西協同病院 担当 原田 電話 070-2154-7354

## さんともめキララ・多世代参加型子ども食堂

**ボランティア募集中** 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 テラスさんともめ(老人保健施設さんともめ北側) ・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 4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