

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5月号

No108 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

支部計画の年間学習会に参加を

支部では、医療生協組合員の要望を生かし、年間学習会の計画を立てました。医療生協組合員が、学習会を通しての健康づくりで、組合員とのつながりができるようにして行きたいです。

誘い合って気軽にご参加ください。

日程	内容と開催時間 午後2時～4時
6月18日(火)	終活と看取り学習会2回目・財産と相続 6月号で参加を呼びかけます。
7月	お口の健康教室
9月	笑いヨガと認知症予防教室
11月3日(日)	健康まつりには、焼き芋での参加予定です。
12月	フレイル点検と予防教室
1月	ポッチャルール体験・身体を動かし脳トレ教室

5月・地元ウォーキング

森のなかを

鳩峯公園と荒畑富士へ

4月ウォーキングは、新緑が美しい多摩湖を歩き、昼食後雷予報のため、西武球場前駅に戻る。

5月ウォーキングは、森鳩峯公園と荒畑富士の森を歩いてきます。

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5月15日(水) 第3水曜日定例・強風雨天中止

◎ 集合場所・時間 航空公園駅・改札入口前 10時

○ コース概略 ・歩行距離約6km ・約3時間

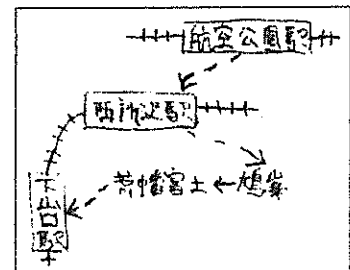
航空公園駅……………西所沢駅……………鳩峯公園

……………荒畑富士……………下山口駅→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 桜井へ ☎ 04-2995-1903 (当日携帯 090-6957-5087)



所沢市特定健康診査を受けましょう



病気の予防・早期発見・早期治療

5月末頃には、所沢市から特定健康診査の受診券が送られます。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、健診を受けましょう。

健診料金は、後期高齢者（75歳以上）無料、40歳から74歳まで 800円

埼玉西協同病院では、4人～7人までのグループが同日と一緒に健康診査を受診するとき、健診および結果説明のとき送迎をします。受診日は、6月～8月の平日です。

○ お問い合わせ 埼玉西協同病院 電話 0570-010-323（代表）

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 5月17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 担当者 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 5月8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 担当者 電話 070-2154-7354

さんともキララ・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（老人保健施設さんとも北側） ・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 5月11日（土）12時～13時

○ 申込先 埼玉西協同病院担当者 電話 070-2154-7354