

中新井・並木・支部ニュース

医療生協さいたま

◇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7月号

No110 運営委員会編集

・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

歯と口・健康を保つ学習会に参加を

今は、「8020運動」歯を残そうという運動から「オーラルフレイル」という予防へと替わってきています。固いものが噛めないから、柔らかいものを食べる、そうすると噛む力が落ち、口腔機能の低下をもたらします。

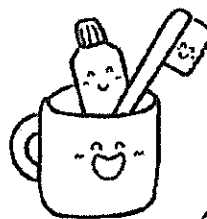
「歯は口を変え、口は顔を変え、顔の表情は人生を変える。口は、体と心の健康の入口であり、社会への入口でもある」と言われます。歯と口の健康を保つため、学習会に気軽にご参加ください。

◎ いつ 7月30日（火） 14時～16時

◎ 参加費 無料

◎ どこで 埼玉西協同病院・新館・3階会議室

◎ 講師 埼玉西協同病院歯科衛生士 内山綾乃



○ 問い合わせは ・中新井地区 伊藤 電話 2942-0851（問い合わせ9時～17時）
・並木地区 桜井 電話 2995-1903（問い合わせ9時～17時）

所沢市特定健康診査を受けましょう

年に1回健診を・病気の予防・早期発見・早期治療



所沢市からは、特定健康診査の受診券が送られています。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

健康診査に合わせ、追加の自己負担になるけれど、胸部エックス線検査、大腸がん検診、前立腺がん検診等も受診しましょう。

埼玉西協同病院では、4人～7人までのグループが同日に一緒に健康診査を受診するとき、視力検査がセットで受けられ、健診および結果説明のとき送迎をします。

◎ お申込みは 健診担当 ・坪内 ・土田 電話 0570-010-323（代表）

○ 受け付け時間と期間 ・8時30分～16時30分 ・6月～8月の平日です。

地元ウォーキング7月および8月は、熱中症予防のため、お休みします。9月から再開

健康麻雀クラブ・仲間づくり・脳トレ・認知予防

自宅で使用していない麻雀台がありましたら寄付をお願いします。多くの方が参加をしています。

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 7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 担当上村 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 7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 担当上村 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 7月13日(土)および27日(土) 12時~13時
- 申込先 埼玉西協同病院 担当上村 電話 070-2154-7354

フードドライブ・食品の寄付のご協力を

ご家庭で余分になった食品を寄付していただく活動です。寄付していただいた食品は、食べ物を必要としている方や、子ども食堂で利用します。

今まで食品会社等からいただいていた食品は、能登半島地震被災地に送られ、埼玉西協同病院にない状態です。埼玉西協同病院へ来院のときなどには、ご協力をお願いします。

- ポッチャ体験・体を動かそう ○いつ ・7月16日(火)13:30~15:00
- どこで 埼玉西協同病院内 1階・地域コミュニティルームゆるっと
- 申し込みは 富岡地域包括支援センター 電話2942-0067 締め切り7月12日(金)