

# 東富岡だより



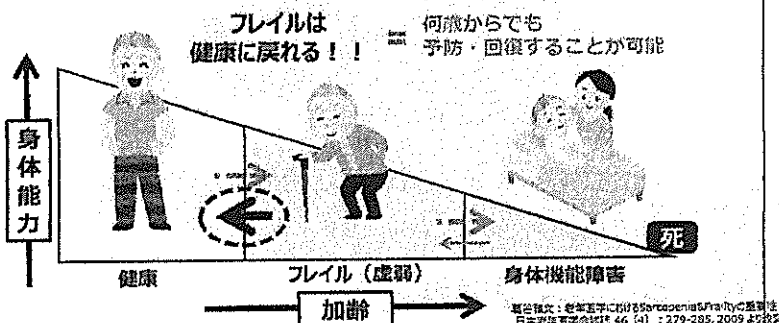
東富岡支部の地域は、下富、中富、中富南です  
連絡先：武田 (04-2942-4817)

梅雨本番に入り、むらさきやピンクの紫陽花が心を和ませてくれています。例年より降雨量が少ないようですが、湿気が多く、気温も高く体が消耗して熱中症や脱水症の心配があります。こまめな水分補給につとめたいですね。



## フレイルを知っていますか？

自立	要支援	要介護
----	-----	-----



地域包括支援事業  
体を動かそう  
人とつながろう

### ポツチャ体験会

2021年パラリンピックでも注目を  
あびたオリンピック正式種目です

2024年7月16日(火)

13:30~15:00

西協同病院新館1階ゆるっと

どなたでもお気軽にご参加ください

申込み：富岡地域包括支援センター 7月12日まで  
☎ 04-2942-0067

## 栄養

3食しっかりバランスよく

食事は活力の源です。バランスのとれた食事を3食しっかりとり、歯の健康(口腔ケア)も気を配りましょう。



## フレイル予防

ウォーキング・ストレッチなどを習慣に

身体活動は筋肉の元通たけでなく、気分や心の健康にも影響します。今より10分多く体を動かしましょう。



趣味・ボランティア・就労など

趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に有効です。自分に合った活動を見つけましょう。



**所沢市国保特定健診・後期高齢健診 始まっています**

年に1度は、ご自身の全身状態を把握して、病気の早期発見・早期治療や健康づくりに役立てましょう

西協同病院でも実施しています

オプション検査も組合員価格でお得です

問合せ：西協同病院 ☎ 0570-010-323（ナビダイヤル）

**イベントのお知らせ**

**★ゆるっと 健康麻雀クラブ** 初心者もOK！

毎月第1・3金曜日 13:00~16:00

西協同病院新館 1階コミュニティルーム「ゆるっと」

**★トコロん元気百歳体操**

毎週月曜日 13:30~ 西協同病院新館 1階コミュニティルーム「ゆるっと」

\*マスク、飲み物、タオルご持参ください

**★ゆるっと市**（野菜をはじめたくさんの物が並び楽しいバザーです）

7月10日、8月7日（毎月第2水曜日）11:00~13:00 \*エコバックご持参ください

西協同病院新館 1階コミュニティルーム「ゆるっと」

**★さんどめ☆キララ（多世代食堂）ランチテイクアウト**



7月13日、7月27日 7月は2回（毎月第2土曜日）12:00~13:00

場所：さんどめホーム（老健さんどめのとなり）

大人 300円、子ども 100円 先着 50食（要予約）

申し込み：毎月1日から電話受付開始 上村（070-2154-7354）

**★つながるカフェ**（5月から曜日、時間が変わりました）

7月26日、8月23日（毎月第4金曜日）14:00~15:30

場所：さんどめホーム 参加費：100円 予約不要 お気軽にどうぞ

<企画> 7月 認知症の人の世界を体験 8月 オレンジのお花づくり



**★ゆるっと スマホ教室** 5月~ 一時休止

**フードドライブへの食料品寄付にご協力をお願いいたします。**

**特にシトルト食品、缶詰など**

問合せ：西協同病院 上村（070-2154-7354）