

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）

今年の入梅は、6月20日、遅かったなと思っていたら、もう梅雨が明けてしまいました。ほど良い雨量と高温で、雑草はいつもより元気にはびこり、夏の花、百日紅は鮮やかなピンク色で咲き誇っています。気候の変化に身体が追いつかないこの頃ですが、熱中症対策をしながら、暑い夏を乗り越えていきたいですね。

東富岡支部では、今年度（9月～）の総代4名選出しました。武田、榊原、阿久沢、相沢です。よろしくお願いいたします。また、支部健康まつりを10月24日（木）、西協同病院にて開催の予定です。来月のお便りで詳しいことをお知らせいたします。



すこしお生活はじめませんか？

塩分をとりすぎると、むくみ・血圧が上がる・のどが渇くなどの症状が誰にでも現れます。これを気にせず塩分過剰な状態が続いてしまうと、腎臓や心臓などに負担がかかり、病気を引き起こす可能性があります。

一日の塩分摂取量の目安は？

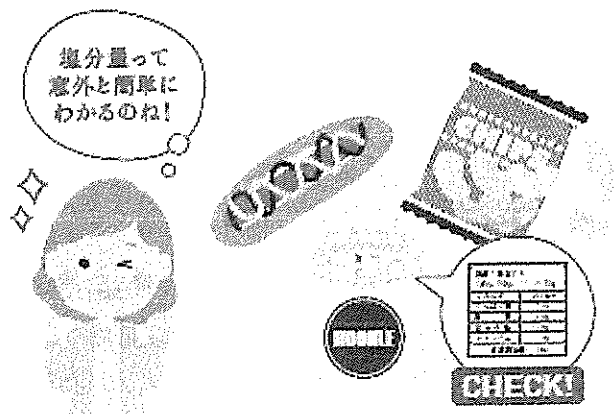
医療福祉生協では、1日あたり6gをめざしています。

市販の加工品や保存食など、見た目にはわからなくても塩分は食材の中に入っています。ラーメンなど外食で食べる麺類で約4～6gもの塩分が入っているとされています。

会食や外食で塩分を取り過ぎてしまっても、次の食事で塩分を少し控えるよう意識するようにしましょう。酸味や香辛料で味を引き立てたり、濃いめの出汁もおすすです。

今年も開催するヘルスチャレンジのコースにも、すこしおトライが入っています。

期間：2024年9月～12月の間の30日間



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）

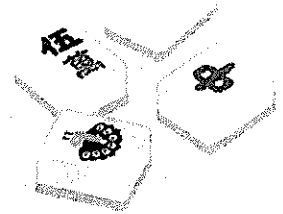
イベントのお知らせ

★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」

大変好評で、台が足りません。ご自宅で使用していない麻雀台がありましたら、ご寄付をお願いいたします。 連絡先：上村(070-2154-7354)



★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ぶ楽しいバザーです）

8月14日、9月11日（毎月第2水曜日）10:30～12:30 *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

8月10日、9月14日（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

8月23日、9月27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> 8月 オレンジのお花づくり 9月 うたごえ喫茶



今年も開催！ 事業所健康まつり

2023年11月3日（木・祝）10:00～14:00 西協同病院駐車場、新館1階
出店、ステージ出演（団体のみ） 募集中