

# 2024年 10月 松井支部 ニュースNo. 374

発行：医療生協さいたま・松井支部運営委員会

連絡：八木 2998-6809、久保 2998-4071

## 西部A地区 健康まつり

今年も盛大に!!

11月3日<日・祝>

会場：西協同病院・駐車場 10:00~

協力券 200円【詳細は070-2154-7354 上村迄】

健康づくりの秋・仲間づくりの秋です

たのしい♡うれしい♡ステキな♡医療生協を広めよう!

### オンライン併用学習会

❖10月30日<水>14:00~16:00

「改悪がすすむ 介護保険制度の行方と  
くらしサポーター制度」

会場：西協同病院

❖11月8日(金)14:00~16:00

「安心ルームに集まろう、班を作ろう!」  
~つながりづくりは健康づくりの秘訣~

会場：西協同病院

### 健康づくり体験会

❖11月28日(木)10:00~12:00

「ボッチャ講習会」

会場：航空公園野外ステージ

### 健康フェスタ

❖10月27日<日>10:00~15:30

会場：さいたまスーパーアリーナ

### 杏だより

◆健康マージャン 毎週月・木曜日 13:00~

◆DVDを見る会 10月22日<火> 13:30~

◆《杏》カフェ 毎月第4金曜日 13:30~  
三二バザー、おしゃべり会

松井支部

支部まつり

11月30日<土>

コーププラザで開催

詳細は後日

この  とまれ \*114回 

# 小石川後樂園を散策

(9A24日) 水戸黄門ゆかりの名園、都会の中にあっても  
静かな歴史を感じさせる庭園を散策しました



・昼食はカレー専門店  
各自お好みのトッピングで注文しました



田月橋



からもん唐門



## 『トコロん元気百歳体操』

<10月日程> 10:00~11:00

- ・10月2日(水) こぶし団地自治会館
- ・10月9日(水) " "
- ・10月16日(水) " "
- (百歳体操とのびのびストレッチ体操)
- ・10月23日(木) コーポプラサ
- (百歳体操とダンスの基本ステップ)
- 10月30日(水) お休みします

30

## 健康長寿に大切な柱



身近にあるフレイルにならないための  
医療生協の活動

- 「栄養」について知る→安心ルーム・班会・子ども食堂など
- 「運動」する→健康ひろば・支部のウォーキングなど
- 「社会参加」する→くらしサポーターやボランティアや高齢者の見守りなど