

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11月号

No114 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

健康づくり体験会に参加を、野外ステージで 航空公園お散歩がてら、おでかけください

みんな健康になろうと、ポッチャ・モルック・カーレット（卓上カーリング）笑いケア体操・DPエアロ（認知症予防プログラム）の体験会です。

ご近所の方、ご家族で誘い合ってご参加ください。

- いつ 2024年11月28日（木） 10時～12時 小雨決行
- どこで 所沢航空公園・野外ステージ
- 参加費 無料（出入り自由）
- 問い合わせ・お申込みは
・埼玉西協同病院地域連携課 柴田 ・電話 070-2154-7353

食生活のなかでの塩との付き合い方・学習会

医療生活協同組合が1日の塩分摂取量は、6g未満を目標にしましょうと提案しています。食生活のなかでは、塩分量を「すこしお生活」にしていくために、どのようにしたら良いのか、学習会を開催します。

ご近所の方、ご家族で誘い合ってご参加ください。

- いつ 2024年12月12日（木） 午後2時～4時
- どこで 埼玉西協同病院内・ゆるっと
- 講師 管理栄養士 吉田 昭子 埼玉西協同病院食養科主任
- 参加費 無料

11月から地元ウォーキングは、お休みします

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。

ウォーキング担当の桜井が、孫の世話をしなければならなくなったため、しばらくの間お休みします。毎月ウォーキングを楽しみにしていた方には、申し訳ないです。ご理解をお願いします。

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、健康麻雀クラブをしています。麻雀の指導をしてくれる方を募集しています。

- 日 時 毎月第1・第3・第4金曜日 11月1日・15日・22日 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 11月13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、事前予約が必要です。ランチはお持ち帰りです。

- 場 所 埼玉西協同病院内・ゆるっとでお渡しています。 ・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 11月12日(土) 12時～13時 毎月第2土曜日
- 申込先 埼玉西協同病院 担当上村 電話 070-2154-7354

つながるカフェのお知らせ

認知症カフェは、認知症の方だけでなく認知症介護をされているご家族同士で交流し、どなたでも参加できます。コーヒーとともに日頃の悩みや、おしゃべりを楽しんだり交流する場です。会場には、介護の現場職員や地域包括の職員も参加しています。相談などをすることもできます。

- 日 程 11月22日(金) 14時～15時30分 毎月第4金曜日
- 場 所 テラスさんとも
- 参加費 100円
- 申込先 さんともホーム ・電話 04-2941-6358