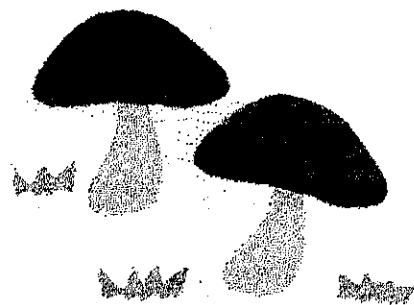


# 東富岡だより



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)

朝晩、冷え込むようになり、布団から出るのが大変になってきました。秋本番、美しい自然の風景をみることが出来ますね。これから寒さにむかいますが、どうかお元気にお過ごしください。



## 東富岡支部 健康まつり 開催しました！

10月24日(木)、支部の健康まつりを開催しました。  
28名の方々が参加してくださいました。

前半は、骨密度検査、血圧測定、握力測定、看護師さんによる健康相談。そして新たに、トルトによる歩行分析を行いました。

10メートル歩くところを画像に撮り、歩く力、速度、バランス、リズム、左右のバランスを分析します。

後半は、西協同病院リハビリ課の理学療法士2名の方を迎えて、コグニサイズ(認知症予防運動)にとりくみました。みんなで輪になって椅子に座り、足踏みしながらお題の名前を言っていくなど、間違えながらも楽しくできました。また体験したいと思いました。



# 健康づくり体験会のお知らせ 医療生協さいたま

～みんなで健康になろう！

ボッチャ・モルック・カーレット(卓上カーリング) の体験会です！  
笑いケア体操・DPエアロ(認知症予防プログラム)

日時:11月28日(木)10:00～12:00  
場所:所沢航空記念公園 野外ステージ  
参加費:無料 (出入り自由)

小雨決行  
※屋根あります。

お散歩がてらにお出かけください。



お問い合わせ&お申込み

埼玉西協同病院地域連携課 柴田

電話 070-2154-7353

Mail [d-shibata@mcp-saitama.or.jp](mailto:d-shibata@mcp-saitama.or.jp)

## イベントのお知らせ

### ★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」  
予約不要 \*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品物が並ぶ楽しいバザーです)

11月13日、12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」 マスク着用をお願いします

### ★さんどめ☆キララ(多世代食堂) ランチテイクアウト

11月9日、12月14日(毎月第2土曜日) 12:00～13:00

場所:さんどめホーム(老健さんどめのとおり)

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 11月22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:11月 リハビリ体操



先月は、ボッチャを  
体験し、大盛り上がりでした！

2025年版「いわさきちひろカレンダー」1600円 取り扱っています。

代金の一部は、支部へ還元されます。ご協力をお願いいたします。

注文先:武田 04-2942-4817(夜間)