

# 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）

2025年1月号

No116 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

## 所沢市特定健康診査を受けましょう



### 2025年2月末まで、病気の予防・早期発見・早期治療

年に1回は、病気の予防・早期発見・早期治療のために、所沢市の健康診査を活用し、健診を受けましょう。

健診料金は、後期高齢者（75歳以上）無料、40歳から74歳まで 800円

健康診査に合わせ、追加の自己負担になるけれど、大腸がん検診等、歯科相談、受診しましょう。

○ お問い合わせ 埼玉西協同病院 電話 0570-010-323（代表）

## 1月・地元ウォーキング 昼食後一緒に今後のウォーキング

### ロウバイの花と新春神社めぐり

1月ウォーキングは、航空公園のロウバイと新春の神社めぐり、のんびりと歩いてきます。

担当の桜井が、ウォーキングに時間が取れないため、何か良い方法でウォーキングのつながりを活かし楽しむことができないか、昼食後に相談をしていきます。気軽にご参加ください。

◎ い つ 2025年1月15日（水） 雨天中止

◎ 集合場所 航空公園駅・改札入口前

◎ 集合時間 午前 11 時 昼食は、「ちとせ」13時を予定にしています。

◎ コース ・歩行距離約4km ・約1時間 （距離は短く、楽しみながら歩くことに）

○ 航空公園駅……ロウバイ園……熊野神社……長栄寺……若松・神明社……ちとせ・昼食

◎ 主な持ち物 ・水筒 ・雨具類 ・歩きやすい服装 ・交通費 ・健康保険証

○ 昼食は、「ちとせ」で好きな物を注文し食事をします。昼食参加は自由です。

◎ お問い合わせは 桜井へ ☎ 2995-1903 （当日携帯 090-6957-5087）

## さんどめホームにピアノが来る

テラスさんどめには、ピアノの寄付がありました。どなたでも弾いていただいて構いません。ぜひ遊びにいらしてください。○ 問い合わせは ・石井里実所長 電話 2941-6359

# 「けんこうと平和」の配付者交流会

医療生協さいたま毎月発行の「けんこうと平和」は、中新井地域が26人、並木地域が22人の組合員の方によって、配付することができます。毎月の配付ご苦労さまです。

中新井地域は、仕分け作業のときに配付者の交流会を持ちます。並木地域は、昼食を共にしながらの配付者交流会を持ちます。日程等を決め参加を呼びかけます。

中新井地域では、高齢化に伴い配付ができない場所があります。ご協力をお願いします。

○ 問い合わせは ・中新井地域 担当 伊藤 電話 080-4095-6639

---

## 塩との付き合い方を学ぶ

学習会は、昨年12月12日（木）午後2時から約1時間半、埼玉西協同病院内ゆるっとで行いました。当日は、北風が吹き付け寒い日に9人が参加しました。

塩分の摂り過ぎは、血液中の塩分濃度が上昇します。血液は、塩分濃度を薄めようとするため、水分を増やします。血管は、血液の量が増え、圧力が上昇し高血圧になります。脳梗塞や心筋梗塞の原因になります。

医療生活協同組合は、1日の塩分摂取量6g未満を目標にしています。平均摂取量は、11.2g/日です。（2020年結果）

減塩のコツは、塩分が多いうどんのつゆは残す。外食や加工品食品を控える。また、食品を購入するときは、表示されている食塩相当分を比べ購入するとよいです。

野菜を豊富に食べることは、塩分の摂り過ぎを追い出すことになることが知られています。

### 今後の学習会日程のお知らせ

○ 2月13日（木）14時～16時 「带状疱疹の学習会」

○ 3月24日（月）10時～12時 「認知症は怖くない」「ポチャゲーム」と支部総会

---

## 『介護の休息（レスパイト）入院』の利用を

当院地域包括ケア病棟（新館2階）では、ご自宅で介護をされている方の負担軽減のための短期間（2週間）入院をお受けしています。「疲れが溜まっているみたい」「法事がある」「旅行の予定がある」など、ご都合に合わせて入院の日程を調整します。

入院中は集団の体操やレクリエーションに参加して、活動性を維持できるように過ごしていただいています。

その他、「最近体力が落ちてきたみたい」「運動の機会が少ない」「食事が少ない」など気になることがありましたら、リハビリ入院で医師や看護師はもちろんのこと、リハビリスタッフや管理栄養士、歯科衛生士など多職種がそれぞれの分野から患者様のケアを集中的に行うこともできます。

ご利用いただくには、当院以外がかりつけの場合は主治医からの情報が必要となります。興味がある方は一度お問い合わせください。

○ 問い合わせは : 埼玉西協同病院 医療福祉相談室 社会福祉士 御法川・宮城

・電話 04-2942-0323