

中新井・並木・支部ニュース

◇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6月号

No121 運営委員会編集

医療生協さいたま

・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

フレイル予防学習会と握力等の測定

70歳位からは、徐々に体力が弱まり始めます。男性は、筋力が低下します。女性は、骨折に注意です。自立期間を延長させ、介護の世話になる期間をできる限り短くすることが望めます。これがフレイル予防の概念です。

フレイル予防のための学習会と合わせ、握力、10m歩行、開眼片足立の測定をします。歩き方や筋トレについては、日常生活に取り入れていきたいです。動きやすい服装と靴で、気軽にご参加ください。

○ 日 程 6月20日（金） 14時～15時30分 ○ 参加費 無料

○ 場 所 埼玉西協同病院・新棟・3階・会議室

○ 講 師 埼玉西協同病院 理学療法士 木村 圭一 リハビリ科主任

○ 問い合わせは 担当 上村 ・電話 070-2154-7354

所沢市特定健康診査、年1回受けましょう

所沢市国民健康保険課からは、「特定健康診査を受けましょう」のご案内が届きます。

自分の健康のために年に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

埼玉西協同病院では、特定健診に検査項目を追加してご自身の身体のチェックを行っていただくことをお勧めしています。医療生協組合員は、追加項目健診料金が割引になります。



◎ 申込先 健診担当 ・坪内 ・土田 ・上村（地域コーディネーター）

※）健診内容で分からないこと、料金等が確認したいことがありましたら、下記までお問い合わせください。

○ 電話 埼玉西協同病院 0570-010-323（代表）

・受付時間 ・8時30分～16時30分 ・月曜日～金曜日

ショウブ咲く北山公園から八国山尾根歩き

5月ウォーキングは、飯能市のあけぼの子どもの森公園で昼食をし、狭山茶畑へ出ました。

6月ウォーキングは、ショウブが咲く北山公園から八国山尾根を歩き、昼食も楽しむことができます。筋肉を減らさないためのウォーキング・その後の昼食交流会も楽しむことをしていきます。どなたでも参加できます。申込は要りません。お友だちを誘って気軽にご参加ください。

- ◎ い つ 6月18日(水) (定例第3水曜日) 雨天中止
- ◎ 集合場所 航空公園駅・改札入口前
- ◎ 集合時間 午前 10時30分 昼食は、所沢パークホテル「離宮」を予定
- ◎ 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→東村山駅→北山公園→八国山→將軍塚バス停→東住吉バス停(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、パークホテル「離宮」ランチメニューで食事をします。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)

つながる認知症カフェ・熱中症について

認知症カフェは、毎月テーマが決めてあります。5月は、「認知症って何だろう」の学習会後自由

におしゃべりをしながら、交流を深めることができます。

6月は、「熱中症について」の学習会と懇談会をします。気軽にご参加ください。

会場には、介護の現場職員や地域包括の職員も参加し相談などもしています。

- 日 程 6月27日(金) 14時～15:30分
- 場 所 テラスさんとめ(老健施設さんとめ北側)
- 問い合わせは 担当 上村 ・電話 070-2154-7354
- 参加費 コーヒーと ともに100円

6月・ゆるっと・事業所案内

水	木	金
ゆるっと市	ばそこん道場	健康麻雀
第2水曜日定例	第1木曜日	第1・3・4金曜日・維持費1回100円
10:30～12:30 エコバッグを	13:00～16:00	13:00～16:00
百歳体操	ばそこん道場	土
毎週水曜日	第3木曜日	子ども食堂・第2土曜日
13:30～15:00	10:00～13:00	12:00～13:00

※ 各問合せは 地域コーディネーター 上村 電話 070-2154-7354