

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）

・中新井地域連絡先：伊藤

☎FAX 2942-0851

◇並木地域（並木2・3・7・8丁目）

・並木地域連絡先：桜井

2025年7月・8月合併号 No122 運営委員会編集

☎FAX 2995-1903

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」のご案内が届いています。

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組合員料金で検査ができます。詳しくは病院のホームページまたは健診担当へ

また、健診および結果説明では、交通手段がない方に送迎をします。申込は、7日前位の余裕を持って、連絡をお願いします。



◎ 申込先 健診担当 ・坪内 ・土田 ・上村（地域コーディネーター）

○ 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

7月および8月ウォーキング は、お休み

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、昼食も楽しんできました。

6月18日（水）の定例第3水曜日ウォーキングは、梅雨明けのような暑いなかを歩きました。筋肉を減らさないための7月および8月ウォーキングは、熱中症予防のためお休みにします。

「けんこうと平和」および中新井・並木・支部ニュース

7月号と8月号は、合併号になります

「けんこうと平和」および支部ニュースの配付では、ご協力ありがとうございます。8月号の配付については、熱中症予防のため、7月号と8月号を合併号とし、7月1日に発行します。

フレイル予防 6 月 20 日(金)・握力等の測定も

フレイルとは、「加齢とともに心身の活力（運動機能や認知能力）が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心神の脆弱化した状態であるが、一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態」

フレイル予防のための学習会では、握力、10m歩行、開眼片足立の測定をそれぞれ行いました。埼玉西協同病院理学療法士木村圭一リハビリ科主任は、一つ一つの測定後に説明をしてくれ分かりやすかったです。

筋力をつける体操をしながら、歩き方のポイントとしては、ひざを上げて歩くことです。

7月には、学習会等を開催してきましたが、熱中症予防のためお休みにします。学習会等は、9月から開催予定です。9月号の支部ニュースでお知らせしていきます。

映画で介護を考えてみましょう

認知症の患者を抱えた家族の内側を丹念に描いたドキュメンタリー（監督・信友直子）

- 日 時 2025年7月30日（水） 10時～12時
- 場 所 ラーク所沢ホール ○ 上履きをおもちください。
- 参加費 500円
- 問い合わせは 医療生協さいたま・新所沢東支部 担当田中 電話 2998-7766

つながる認知症カフェ・身体を使った音楽療法

認知症カフェは、毎月テーマが決めてあります。6月は、「熱中症について」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。

7月は、「身体を使った音楽療法」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 7月25日（金） 14時～15時30分 ○ 参加費 コーヒーと
- 場 所 テラスさんとも（老健施設さんとも北側） ともに100円
- 問い合わせは 担当 上村 ・電話 070-2154-7354

7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
10:30～12:30 100%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