

東富岡だより

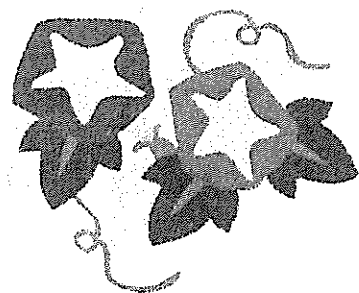


東富岡支部の地域は、下富、中富、中富南です

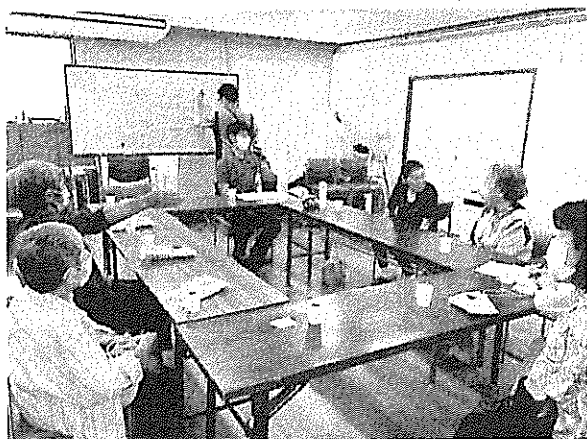
連絡先：武田（04-2942-4817）

今年の入梅は、6月11日でした。。その後、恵みの雨どころか、連日の猛暑。草花は暑さで弱り切っています。気候の変動が激しいですね。

私は、熱中症予防の注意書きを居間にはりました。水分などの補給を定期的に行ない、夏を乗り切りたいですね。



「組合員の集い（下富地区）」を開催しました

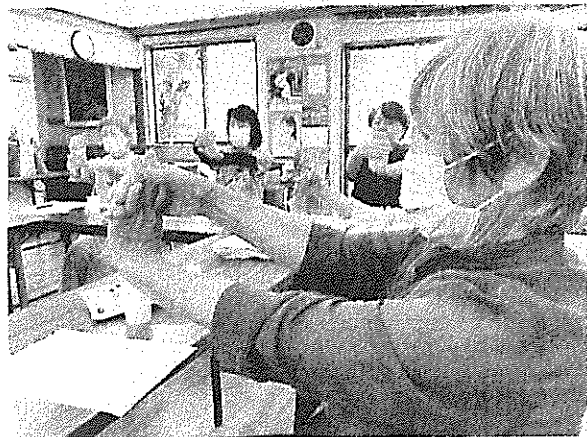


去る6月17日（火）、下富地区の組合員の集いを開催しました。とても暑い中でしたが、エアコンのきいている会場で、楽しく過ごすことができました。

前半は、「リズムにのって健康体操」を、西協同病院の理学療法士のお二人に、指導していただきました。前段で、「フレイル（虚弱）の発見」についてお話があり、急に痩せたり、疲れやすくなったり、歩く速度が遅くなったりなど、気付いたら要注意とのことでした。

体操は、リズムに合わせてテーマの名前（動物や花など）を、順番言っていくもので、いざとなると、言葉がなかなか出てこず、皆で大笑いしました。

後半は、いろいろとおしゃべりして、最後に伴奏テープを使って、懐かしい歌を8曲ほど皆で歌いました。人数は少なかったものの、楽しい時間を過ごしました。



「けんこうと平和」7月と8月号は合併号となります。8月の配布はありません。

所沢市国保特定健診・後期高齢健診 始まっています

年に1度は、ご自身の全身状態を把握して、病気の早期発見・早期治療や健康づくりに役立てましょう

西協同病院でも実施しています

オプション検査も組合員価格でお得です

問合せ:西協同病院 ☎ 0570-010-323 (ナビダイヤル)

イベントのお知らせ

★ところん元気百歳体操

毎週水曜日 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

*8月はお休みです



★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)

7月9日、8月13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」

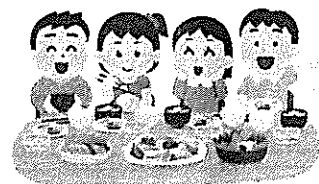
★さんとおめ☆キララ(多世代食堂)ランチ

7月12日、8月9日(毎月第2土曜日) 12:00～13:00

持ち帰りなし、「ゆるっと」での会食です

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 7月25日、8月22日(毎月第4金曜日) 14:00～15:30

企画: 7月「身体を使った音楽療法」 8月 手作り作品づくり

場所:さんとおめホーム 参加費:100 円 予約不要 お気軽にどうぞ



★ゆるっと 麻雀クラブ 指導者急募!!

7月4日、18日、25日(毎月第1, 3, 4金曜日)

13:00～16:00

場所:「ゆるっと」 参加費:100 円

