

中新井・並木・支部ニュース

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

◇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9月号 No123 運営委員会編集

下半身を^{きた}鍛える体操・フレイル予防

老いが進行することは、しかたのないことです。しかたないことをお互いに知り、対策をとることが重要です。

筋力の低下を予防する努力をしないと、いつか歩けなくなってしまう危険があるので、とにかく足腰の筋力を保ち続けることが大切です。

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。

動きやすい服装と靴で、気軽にご参加ください。

○ 日 程 9月22日（月） 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 リハビリ科担当職員

○ お問い合わせは 担当 上村 ・電話 070-2154-7354

9月ウォーキングも、お休み

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した。

定例の9月ウォーキングは、第3木曜日17日（水）が計画日です。9月に入っても暑い日が続くと長期予報をしています。熱中症予防のためお休みにします。ご理解ください。

また、6月ウォーキングは、18日（水）にショウブ咲く北山公園に行きました。このときも急に暑くなり、途中で中止にすることができなかったためです。

くらしに困った相談窓口・気軽に電話を

医療費が払えない、介護で悩んでいるなど、日々のくらししていく上での心配事について、なんでも相談を承ります。お気軽にお電話ください。・医療生協さいたま けんこう文化部

○ フリーダイヤル 0120-761-272 （平日9時～16時）

所沢市特定健康診査、がん検診も受けましょう

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。また合わせて、がん検診も受けましょう。

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・がん検診を活用し、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

つながる認知症カフェ・ポッチャ体験会

認知症カフェは、毎月テーマが決めてあります。9月は、「ポッチャ体験」とおしゃべりをしながら、交流を深めています。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 9月26日（金） 14時～15時30分 ○ 参加費 コーヒーと
○ 場 所 テラスさんとめ（老健施設さんとめ北側） ともに100円
○ 問い合わせは 担当 上村 ・電話 070-2154-7354

9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	12:45～16:00
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

スマホ教室は、10月から 第2・4（火曜日）14時～ 1時間30分程度