

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

2026年3月号 No129 運営委員会編集

☎ FAX 2995-1903

3月定例支部総会と「笑いヨガ」の体験

定例の中新井・並木支部総会では、医療生協組合員が健康で元気に生活をしていきたいです。そのためには、定例の学習会やつながりをつくっていききたいです。

「笑いヨガ」体験では、笑うことで健康維持を図ろうと、笑いの健康体操です。物価高で生活が大変です。笑うことでストレスを発散させ免疫力を高めていききたいです。気軽にご参加ください。

◎ 日 程 3月24日（火） 10時～12時

◎ 場 所 埼玉西協同病院・新館・3階会議室

◎ 内 容

○ 第1部 中新井・並木支部定期総会 10時～10時30分

○ 第2部 「笑いヨガ」体験と懇親会 10時30分～12時

※ 参加者には、昼食のかわりにお土産を用意します。お待ちしております。

◎ 講 師 「笑いヨガ」講師 野口久恵



3月3日耳の日です

聴力検査で補聴器の利用を

3月3日は耳の日です。加齢性難聴は、年齢の変化に伴い耳の機能が徐々に低下します。難聴が進むと認知症になりやすいと言われています。

昨年2月医療生協さいたま職員・組合員は、所沢市保健医療課長等に補聴器購入助成の要請を行いました。補聴器は、性能が良くなってきています。難聴の度合いによって調整ができるので、利用しながら調整をしていくことで使いやすく慣れることができます。

所沢市では、補聴器購入助成制度はないです。川越市では3万円の助成制度があります。

中新井・並木に近い国立障害者リハビリテーション病院は、一般の方も検診・聴力検査ができます。予約をして聴力検査を受け、補聴器の利用を相談するのも一つです。

病院の運営等を支える出資金に

出資金は、病院の運営・医療機器等の購入に利用されます。医療生協は、組合員が出資者であり、運営者であり、利用者でもあります。出資金にご協力をお願いします。

「けんこうと平和」2月号には、出資金のお願いの払込取扱票を折り込みました。物価高で特に年金生活者が大変です。組合員が出資金を少しずつでも出し合っていきたいです。出資金は、カンパや寄付ではないです。ご自分の資金です。必要な時は、引き出すことができます。

3月・ウォーキング

歩いて食事を楽しむ

清瀬の富士塚からカタクリの花を

2月ウォーキングは、石神井公園駅から牧野記念庭園を歩き、食事をしてきました。

3月ウォーキングは、清瀬駅から清瀬富士塚とカタクリ咲く中里緑地を歩き、食事してきます。認知症予防のためのウォーキングは、その後の昼食交流会も楽しむことをしています。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 3月18日(水) (定例第3水曜日) 雨天・強風中止
- ◎ 集合場所 航空公園駅・改札入口前
- ◎ 集合時間 午前 10時30分
- ◎ 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→清瀬駅→富士塚→中里緑地→秋津駅→航空公園駅
- ◎ 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、所沢駅周辺で食事を予定。・昼食参加は自由です。
- ◎ 問合せは 桜井へ ☎ 04-2995-1903 (当日携帯 090-6957-5087)

映画「ほけますから よろしく」上映会

映画上映会は、1月17日(土) 埼玉西協同病院で行い、28人が参加しました。アンケートでは、「身につまされ大変感動した」と、多くの方が声を寄せてくれました。

3月・ゆるっと・事業所案内

曜日	内容	開催時間	特記
水(第1~4)	百歳体操	13時30分~15時	エコバッグ持参を
水(第2)	ゆるっと市	10時30分~12時30分	
木(第1)	ぼそこん道場	13時~16時間	
木(第3)	ぼそこん道場	10時~13時	
金(第1・3・4)	健康麻雀	12時45分~16時	

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