

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）

2026年2月号 No128 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

所沢市特定健診は、2月28日までに

対象者には、所沢市から受診券が昨年5月末に届いています。

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

2月・ウォーキング

歩いて食事を楽しむ

石神井公園から牧野記念庭園へ

1月ウォーキングは、所沢から清瀬市の水天宮を歩き、食事をしてきました。

2月ウォーキングは、石神井公園駅から牧野記念庭園（牧野富太郎旧邸跡）歩いてきます。

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 2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→石神井公園駅→石神井公園→牧野記念庭園→大泉学園駅→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、大泉学園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）

訪問介護倒産、休業 25年過去最高 556件

地域の医療・介護が崩壊の危機に・航空公園駅前で宣伝署名

政府は、24年度に介護保険報酬を引き下げました。東京商工リサーチの調査では、訪問介護事業者の倒産休業・解散が、25年556社と過去最高を記録しています。

高市政権は、世論と運動によって職員の処遇改善のために、臨時の介護報酬改定を行います。しかし、訪問介護の基本報酬引き下げは、見直しをしていないです。

「地域の医療・介護を守れ！」と埼玉西協同病院職員・組合員は、航空公園駅前で2月19日（木）12時30分から4度目の宣伝と署名を行います。

すべての世代が安心して医療・介護を受けられるように、ご協力をお願いします。

◎ 請願署名用紙は、埼玉西協同病院内に回収箱を置き、来院のときなどにご協力をお願いします。

3月定例支部総会では、「笑いヨガ」の体験を

定例3月の中新井・並木支部総会では、「笑いヨガ」の体験を楽しむ計画をしています。

「笑いヨガ」とは、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、笑うことでストレスを発散させ免疫力を高めたいです。参加者には、昼食のかわりにお土産を用意します。次号で参加を呼びかけていきます。気軽にご参加ください。

◎ 日 程 3月24日（火） 10時～12時 ◎ 内 容 支部総会30分、「笑いヨガ」体験

◎ 場 所 埼玉西協同病院・新館・3階会議室

ポッチャゲーム・大会前に楽しむ

大会前1月20日（火）には、北風が強く吹き寒いなか6人が参加してくれました。そのなかには、娘さんが高齢の母を連れて参加してくれました。参加者は、体を動かし笑い合いながら楽しみました。だれでもが楽しめるポッチャゲームは、支部でも計画をしていきたいです。

ポッチャゲーム大会2月25日（水）14時～16時、会場・埼玉西協同病院3階で行います。なお、大会申込は、1月31日で締め切っています。

2月・ゆるっと・事業所案内

曜 日	内 容	開 催 時 間	特 記
水(第2)	ゆるっと市	10時30分～12時30分	エコバッグ持参を
木(第1)	ばそこん道場	13時～16時間	
木(第3)	ばそこん道場	10時～13時	
金(第1・3・4)	健康麻雀	12時45分～16時	

○ スマホ教室は、1月で終了しました。

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