

# 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4月号 No130 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

## わたしの望む医療と介護

### 自分らしい最期を迎えるために「しっとこシート」

「しっとこシート」は、万が一のときに備えて、あなたの大切にしている望みや、どのような医療や介護を望んでいるかについて、自分自身で考えたり、あなたの信頼する人たちと話しあったりすることをいいます。

これらの話し合いは、もしもの時にあなたの信頼する人があなたの代わりに、治療やケアについて難しい判断をする場合に重要な助けとなります。

◎ 日 程 4月30日（木） 午後2時～3時30分 ◎ 参加費無料

◎ 場 所 並木街づくりセンターホール

◎ 講 師 並木地域包括センター職員

◎ 主催共同 並木地域包括センターおよび医療生協中新井・並木支部

◎ 問い合わせは ・並木地域包括センター ・電話 04-2943-7333

・埼玉西協同病院地域コーディネーター・電話 070-2154-7354

## 地域の医療・介護を守ろう！

「老人保健施設さんともめ」道路で

全国7割の病院が、物価高騰に伴う診療報酬が改定されなかったため、赤字が深刻化していました。このため、政府は、診療報酬の改定を今年6月からすることにしました。

しかし、他産業より低い賃金の医療従事者には、処遇改善に向けての賃上げが追い付いていません。

埼玉西協同病院では、昨年10月から4回にわたり、すべての世代が安心して医療・介護を受けられるように、航空公園駅前で「地域の医療・介護を守ろう！」と宣伝と署名を行ってきました。



3月19日（木）昼時間には、老人保健施設さんともめ道路で横断幕等でスタンディングしました。

## 若葉の椿峰から堀口天満宮天神社へ

3月ウォーキングは、清瀬富士塚とカタクリ咲く中里緑地を歩き、食事をしてきました。

4月ウォーキングは、若葉の椿峰から堀口天満宮天神社を歩き、食事をしてきます。

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 4月15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)

○ 航空公園駅十下山口駅…椿峰…藤森稲荷…堀口天神…西武球場前駅十航空公園駅

◎ 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)

## 中新井・並木・支部定期総会と「笑いヨガ」体験

定例支部総会は、3月24日(火) 10時から30分間開催し、19人が参加しました。

その後には、「笑いヨガ」体験をしました。「笑いヨガ」の野口久恵さんは、日々の生活のなかに健康維持のため笑いを取り入れてくださいと。参加者は、身体を動かし楽しむことができました。

2026年度に向けては、6項目を掲げ主な4項目を紹介しておきます。

- 1 毎月の支部ニュースは、中新井地域1, 800枚、並木地域 880枚 合計2, 680枚 両面印刷し発行していきます。
- 2 「けんこうと平和」配付者は、中新井36人、並木22人、仕分け作業員、中新井10人、並木6人、配付者が高齢化しているので協力者を増やし、新しい委員や協力者を増やしています。
- 3 毎月ウォーキングを実施し、7月8月9月お休み雨天中止、ウォーキングと昼食交流会を楽しんでいきます。
- 4 学習会等開催(7月8月は猛暑で実施しない)、ゆるっとで健康マージャンやボッチャゲームを楽しむ交流をしていきます。

## 4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	
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)	ぱそこん道場	13時~16時間	最終水曜日もします
木(第3)	ぱそこん道場	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 柴田 電話 070-2154-7354