

わいわい ニュース



医療生協さいたま 安松柳瀬支部

2026年 5月発行

連絡先 荻野 2944-5783

深澤 2995-4332

岡嶋 2907-8984

安松柳瀬支部総会を行いました

新緑が美しい5月になりました。3月30日(月)桂木会館で2025年度総会が開かれ、組合員19人、職員6人、計25人の参加で賑やかに行われました。

2025年の振り返りでは、仲間ふやし、出資金ともに、組合員の皆さんの協力により達成することが出来ました。有難うございました。

2024年の総会で出された「施設見学会」要望は、老健施設さんとめ、西協同病院などを、2025年11月に15名参加で行う事が出来好評で、今年度も要望が出ました。

今年度は学習会を計画 そして 配布されている方々の交流会も♪

2026年度も医療生協が、皆さんのお役に少しでもなれるよう進めて行きたいと思っております。どうぞ宜しくお願い致します。


総会に続いての医療懇談会では、ケアセンターとこしん 居宅介護支援事業所のケアマネージャー、鶏内一也さんから、「年を重ねても自宅で過ごし続けるには、又、心の持ちようについて」をテーマに、介護保険の仕組み、利用方法等を学びました。



参加者からご自分の体験、今実践されていること等のお話もありました。様々な方と出来るだけ色々交流しながら、必要な時は介護保険を上手に利用し、お家での生活を続けられるようにしていく事が、大切と学んだ懇談会でした。

「けんこうと平和」の 仕分け場所が 変わります

長い間利用させていただいた、下安松の「桂木会館」が4月一杯で利用出来なくなりました。5月から、「東所沢2丁目自治会館」に、場所が変わりました。

 東所沢小学校の側です

お手伝いさん募集中!

「けんこうと平和」の仕分けを
お手伝いして頂けませんか～

*場所・・・東所沢2丁目
自治会館

*月初めの、月曜日1回

*時間・・・午後1時半～

1時間程度で終了

*連絡先・・・運営委員まで

☆小畑さんお疲れ様でした～

本当に ありがとうございます!



安松柳瀬運営委員の小畑さんが、3月一杯でお辞めになりました。長い間お疲れ様でした。健康に気をつけ、お元気にお過ごし下さい。

フレイル予防活動と私

♪まだまだ若い まだ若い
85なんて まだ若い
ひょっとして迎えに来たならば
これから お風呂と いいなさい♪

あなたは 高齢者になって 何を思いますか？

私は 次の事を 思っています。寝たきりに ならないために。

- 1、食べられる 話せる 歩ける トイレが足せる
- 2、躓かない 転ばない 骨を折らない 家族に迷惑を掛けたくない

^{とし}年齢を重ねると 日常生活で この基本動作が ゆらいできます。

こう思う 否 思えるように なったのは フレイル予防活動 との出会い
でした。

小さな積み重ねを 重ねる内に 幸齢者になれるかもと おもうよう
になりました。

今でこそ 「フレイル予防」は 市民権を得たと 思っていますが
切っ掛け作りは 落語家で 6代目三遊亭円楽師匠と 勝手に思っています。
笑点大喜利 レギュラーメンバー挨拶で 「フレイル」って 言ったんです。
平均視聴率 15%の威力は すごく 巷でこの単語を よく聞くよう
になりました。

私は 毎週月曜日 13:30から 松井公民館 学習室1号・2号で
「フレイル予防」を 実践しています。

医療生協さいたま 安松柳瀬支部さんとは 令和1年7月30日に 「フレ
イル予防教室」が 同年10月27日には 「健康まつり」で 既にご縁が
結ばれていた 記録が 出てまいりました。

再びご一緒 出来ればなど この度の奇遇に 感謝しています。

フレイル予防の 要諦は 栄養・運動・社会・口腔・認知です。

こういうことは なかなか 一人では 続けられません。

冷やかしても結構 毎週月曜日 13:30から 松井公民館 学習室1
号・2号を 覗きに いらっしゃいませんか？ 近藤 進