

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5月号 No131 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

老健さんとも・さんともホーム・病院・施設見学会

埼玉西協同病院の近くには、老人保健施設さんとも、さんともホームの2つ施設があります。そこで、埼玉西協同病院と合わせ3つの施設見学会をします。

老人保健施設さんともは、入所定員100名で在宅復帰支援の超強化型老人保健施設です。訪問リハビリ、通所リハビリ、短期入所の機能と連携して在宅生活を支援しています。障がい者短期入所も支援をしています。

さんともホームは、1階が小規模多機能登録29名で、訪問、通所、宿泊、3つのサービスを組み合わせ支援しています。グループホームは、18名自宅で生活できない方が、心身機能維持が継続できるように支援しています。

3つの施設は、どのような連携機能をしているのか、施設を上手に利用していくための施設見学を行います。どなたでも参加できます。気軽にご参加ください。

◎ 日 程 5月27日（水） 14時～15時30分 ◎ 参加費 無料

◎ 集合場所 埼玉西協同病院・本館・回転ドア前のフロアー 14時集合

◎ 見学場所 ○ 老人保健施設さんとも 14時10分～14時40分
○ さんともホーム 14時40分～15時10分
○ 埼玉西協同病院 15時10分～15時30分

◎ お問い合わせは 担当 柴田 ・電話 070-2154-7354

所沢市特定健康診査年1回健診・ガン検診も

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5月下旬頃に届きます。また6月上旬頃には、がん検診も届きます。

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割引になります。



新緑の武蔵関公園から東大演習林へ

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、食事をしてきました。

5月ウォーキングは、新緑の武蔵関公園から東大演習林を歩き、食事をしてきます。

認知症予防のための筋力ウォーキングは、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 5月20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→東伏見駅→武蔵関公園→東伏見公園→東大演習林→田無駅→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、田無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)

老健さんとめ施設でボランティア募集

地域のみなさんからは、入浴後の利用者の整容補助、藤細工補助、利用者の話相手等、ボランティアに参加していただいています。ボランティアは、他に工作プログラム補助、ガーデニング等、やりがいを感じながら活動していただけたらと思います。ボランティアにご参加ください。

- 連絡先 介護長石井 ・電話 04-2942-3202

つながる認知症カフェへ気軽に

認知症カフェは、定例第4金曜日に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 5月22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

5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	1回200円
木(第3)	ぱそこん道場	10時~13時	1回200円
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