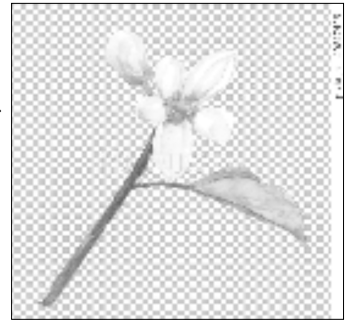


東富岡だより



東富岡支部の地域は、下富、中富、中富南です 連絡先：武田（04-2942-4817）

さわやかな5月に入りました。新緑が目にしみます。
8年ほど前、庭に植えたはっさく（八朔）が40個ほどつぼみをつけました。少しずつ大きくなり、白く美しい花が咲きました。初めてみました。このあとが楽しみです。



東富岡支部 映画上映会のご案内

日時：2026年6月8日（月）13：30～16：00（受付 13：00）
場所：埼玉西協同病院 新館 3階 会議室

題名：「**ぼけますから、よろしくお願ひします**」

広島県呉市 泣きながら撮った1200日の記録

料金：一般の方 600円 組合員 300円 当日増資した方 100円
予約はいりません。当日、会場へおいで下さい。

問合せ先：埼玉西協同病院 柴田（070-2154-7354）

<埼玉西協同病院から 再度お知らせ>

4月から整形外科外来が週2回にふえました。

火曜日（午前・午後） 鋤本（くわもと）医師 予約とりやすいです。

*「けんこうと平和」7月と8月号は、合併号になります。8月の配布は暑さ対策のためありません。

ストップ！ 患者負担増 請願書名にご協力を！
ロキソニンやアレグラなどの薬の追加負担はやめてください

政府は77成分、約1100品目について、窓口負担とは別に特別料金を患者に追加負担させることを決めました。

免疫力アップ！脳もいきいき

「バンザイ運動」

医療生協さいたま「脳いきいき教室・ゲーム集」より・

交互にバンザイ。1・2・3と声と手をそろえてやってみましょう。バンザイは片方だけでも肩こりの改善や筋肉の緊張をやわらげる効果もあります。

- ①右手は上・肩・下、左手は下・肩・上と動かす
- ②①と逆に右手は下・肩・上、左手は上・肩・下と動かす
- ③手を動かしながら立ってみましょう
- ④足踏みしながらやってみましょう



肩・腕が痛くて上がらないときには無理ない範囲でやいましょう

ゆるっとのイベント

★なかとみコフット(元氣百歳体操)
毎月第1～4水曜日 13:30～

★ゆるっと市
毎月第2水曜日 10:30～12:30

★さんどめ・キララ(多世代食堂)
毎月第2土曜日 11:30～13:00
大人 300円、子ども 100円 先着50食
要予約 毎月1日から電話受付開始 柴田(070--2154-7354)

★ゆるっと麻雀クラブ
毎月第1, 3, 4金曜日 12:45～16:00

★パソコン道場 参加費 100円
毎月第1木曜日 13:00～16:00
毎月第3木曜日 10:00～13:00



さんどめホームのイベント

★つながるカフェ
毎月第4金曜日 14:00～15:30 参加費 100円 予約不要