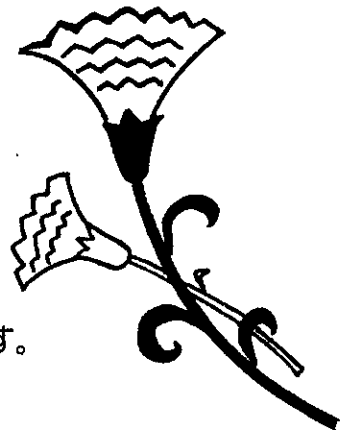


# 2026・5月 松井支部 ニュース No. 393

発行：医療生協さいたま・松井支部運営委員会 連絡：八木 2998-6809、久保 2998-4071

## 『 つなげよう・広げよう 』



新緑が気持ちの良い季節となりました。お元気でお過ごしでしょうか？

2022年度は、顔の見える身近な範囲で、つながりの輪を広げる年とします。

新年度、初の企画は **学習会** です。

5月29日（金）午後1時30分

会場：こぶし団地自治会館 『・・・わたしの望む医療と介護・・・』

～ エンディングノートの書き方 ～

講師：並木地域包括支援センター職員

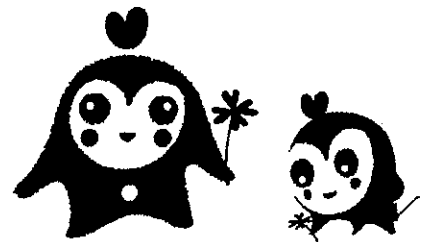
終末期医療の希望を伝えるには？ 人生の最終段階における事前指示書「エンディングノート」について学びませんか？

今、元気なうちに学んでおくことが大事です。

《杏》だより 5月の予定 こぶし町21-29

- ◆健康マーじゃん 毎週月、木 13:00～
- ◆DVDを見る会 毎月第3火曜日 13:30～

5/19「火」『wの悲劇』を上映します。



女優を目指す若い劇団の研究生が、ある事件に巻き込まれて主役を演じ、本当の女優になっていく姿を描く。キャスト：薬師丸ひろ子、世良公則、三田佳子 他

◎5月の100歳体操 10:00~11:00

5/13, 20, こぶし自治会館 —— 5月6日はお休みです

5/27 コーププラザ 1F 上履き持参

### ヘルスリテラシーって何？ ～健康情報と上手にお付き合いする力～

・ ・ 最近、血圧図りましたか？ ・ ・

一見健康そうに見えても、血圧は自覚症状がないまま高くなっていることがあります。高血圧は「サイレントキラー（静かな病気）」と呼ばれ、自覚症状がないまま進むことがあります。気づかないうちに心臓や血管に負担がかかり、病気の発症につながるのです。

自宅で定期的に血圧を測る習慣をつけましょう。自分の状態を知ることが、健康を守る第1歩になります。

## この指とまれ 都立旧古河庭園の散策

旧白河庭園は武蔵野台地の斜面と低地という地形を活かし小高い丘に洋館を建てた洋風庭園で、斜面にバラ園、低地に日本庭園を配している。元は陸奥宗光の邸宅で次男が古河財閥の養子となり、古河虎之助男爵の邸宅として現在の形に整えられた。国有財産であり東京都が借り受けて一般公開している。東京のバラの名所として親しまれ、国の名勝に指定されている。



バラと洋館



バラ園



日本庭園

- 日 程 5月26日(火) (雨天中止)
- 集合場所 こぶし団地バス停 8時50分(8時59分発)
- 所沢駅 9:34発 → 池袋駅 → JR池袋 → 駒込駅(下車)徒歩20分
- 入園料 65歳以上70円。持ち物、飲み物、パスモ、保険証
- <おらく先> 久保090-8170-6820 藤田080-6645-1949