

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6月号 No132 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

ポッチャゲーム・気軽に参加を

ポッチャゲームは、高齢者の方も気軽に楽しめるゲームです。多くの方が集まれば、グループに分かれて競い合い、楽しむことができます。

ポッチャゲームは、室内でできるゲームです。暑い時期には、埼玉西協同病院内・ゆるっと会場を利用しポッチャゲームを定期的に行い、交流を深める場にしていきたいです。

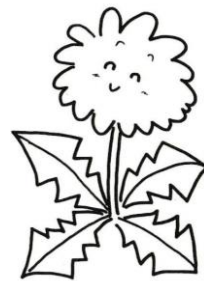
ポッチャゲームを体験してない方も、友だちを誘って気軽にご参加ください。

◎ 日 程 6月25日（木） 14時～15時30分

◎ 参加費 無料 ○ 飲み物を用意します。

◎ 集合場所 埼玉西協同病院・新館・3階会議室

◎ 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回受け・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。がん検診も受けましょう。

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円です。

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。医療生協組合員には、健診を進めるため割引キャンペーン、追加項目健診料金を割引にしています。この機会にご利用ください。



※ 健診内容で分からないこと、料金等が確認したいことがありましたら、お問い合わせください。

◎ 申し込みは 健診担当 ・坪内 ・土田 ・柴田（まちづくりコーディネーター）

○ お問い合わせは ・電話 埼玉西協同病院 0570-010-323（代表）

・受付時間 ・9時～16時30分 ・月曜日～金曜日

ショウブ咲く北山公園と八国山歩き

5月ウォーキングは、新緑の武蔵関公園から東大演習林まで歩き、食事をしてきました。

6月ウォーキングは、ショウブ咲く北山公園と八国山を歩き、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 6月17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⇄東村山駅(乗換)⇄西武園駅⇄北山公園⇄八国山⇄東村山駅⇄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、東村山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)

自分らしい最期を迎えるための「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。

「しっとこシート」については、医療生協・並木地域包括支援センターと合同で4月30日(木)午後2時から並木まちづくりセンターホール行い、24人が参加しました。

「しっとこシート」についての説明で、2例を紹介しておきます。

○ 質問1 あなたに代わって判断を任せたい人はどなたですか・氏名・関係・連絡先・対応日

○ 質問2 救急・延命の希望について 延命を希望する 延命したくない

6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 まちづくりコーディネーター 柴田 電話 070-2154-7354