

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）

梅雨に入り、気温が高くなってきているこの頃です。
熱中症が心配です。所沢市報に「熱中症」の症状などについて、とてもわかりやすく説明してありました。目の届くところにおいて参考にしています。ぜひご覧ください。



組合員同士の助け合い活動

あなたの「ちょっと困った」を くらしサポーターがお手伝いします

活動内容：掃除、食事作り、庭の草取り、犬の散歩、話し相手、買い物、
通院の付き添い等々

活動時間：10時～16時(月～金) 応相談

利用料：60分 800円（別途交通費）

★有償ボランティアのくらしサポーターも募集中

＜お問い合わせ＞ 医療生協さいたま くらしサポーター事務局

Tel：048-296-8692（平日9時～17時）



運営委員募集中！

先月にひきつづき、よろしくお願いいたします

＜活動内容＞

*月1回（第1水曜日）9：30～12：00 埼玉西協同病院新館3階会議室にて、
「けんこうと平和」の仕分け作業、運営会議

*年間4回ほどの 支部のイベントの企画、当日の運営

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

老人保健施設さんとめ 見学会

ご自身の今後やご両親のこれから・・・介護が必要になったらどうなる？

そんな時、どこに相談したらいいの？

そんな疑問を見学会で、順を追ってイメージして頂けたらと思います。

組合員さんでない方でも、OKです。

ご近所のお知り合いの方と、世間話をきくイメージでお気軽にご連絡ください。

日時は、応相談です。

<申し込み先> 04-2942-3202 さんとめ事務 塚田

ゆるっとのイベント

★なかとみコフット(元気百歳体操) 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

★さんとめ・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 200円

毎月第1木曜日 13:00～16:00

毎月第3木曜日 10:00～13:00



さんと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

7月イベント 音楽療法 8月 所沢オレンジウィーク関連

口呼吸を鼻呼吸に改善して免疫力をアップ「あいうべ体操」

あいうべ体操は口の周りや舌の筋肉をきたえ、口呼吸を鼻呼吸に改善するための口の健康体操です。鼻呼吸にすると、免疫力がアップします。

①～④で1セットです。1日30セットを目安に！

- ①「あー」と口を大きく開く
- ②「いー」と口を大きく横に開く
- ③「うー」と口を強く前に突き出す
- ④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

