

# 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9月号

No134 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

## フレイルのチェック度で、予防につなげる

フレイルとは、加齢に伴う心身の活力低下のことです。男女とも70歳ぐらいから徐々に身体が弱り始めます。自立期間を延長させ、介護の世話になる期間をできる限り短くすることが望まれます。これがフレイル予防の概念です。

老人保健施設さんともと中新井・並木支部では、組合員のフレイルのチェック度で進行状況を確認し、予防につなげる取り組みをしていきます。

参加者と職員が意見交換をしあいながら、日常の生活に取り入れられるようにしていきます。

フレイル予防の3本柱は、「運動」「食事」「人との交流」が大切だと言われています。

フレイルのチェック度で、予防につなげるために、連続して4回行う計画をしています。

日程・内容については、決まりましたら参加を呼びかけていきます。ご参加ください。

## 老人保健施設さんとも・施設見学においでください

老人保健施設さんよめの施設見学会は、数名の小人数グループの対応もします。

（交通手段がない方の送迎相談おうけします。）

◎ お問い合わせ さんとも事務所・担当 塚田 ・電話 04-2942-3202

## 9月・ウォーキング

## 食事もし楽しみに

## 9月ウォーキングは、お休みに

ウォーキングは、7月と9月の2カ月は、熱中症予防のためお休みすることにしていました。

参加者からは、お会いする機会をつくってと要望が出ました。

そこで、7月ウォーキングは、御岳駅でそばを食べ、多摩川沿いを歩いてきました。

◎ い つ 9月16日（水） 定例第3水曜日 お休みにします。

9月ウォーキングは、ウォーキングと食事をする予定をしていました。

ウォーキング担当の桜井が、住まいの団地で当日排水管洗浄が一斉に行われるため、9月ウォーキングお休みにします。楽しみにしていた方には、申し訳ないです。ご理解をお願いします。

## くらしの困った相談窓口

医療費が払えない、介護で悩んでいるなど、日々くらししていく上での心配事について、なんでもご相談を承ります。お気軽にお電話ください。

◎ 電話 フリーダイヤル 0120-761-272 (平日9時～16時)

○ 担当 医療生協さいたま けんこう文化部

## 救急者を呼ぼうか迷ったら？

◎ 埼玉県救急電話相談 電話 #7119 で受付 (24時間365日対応)

## 介護保険制度・大幅な処遇改善を求める請願署名

介護保険制度開始から26年が経過しました。利用料や施設の居住費・食費の負担が重く、必要なサービスを受けられない人が増えています。訪問介護の基本報酬引き下げで事業所がゼロになった自治体も増加しています。

すべての人が安心して介護を受け、介護従事者も尊重される制度の実現には、国の財政支援の強化による介護保険制度・介護報酬の抜本改善、介護職員に賃金の引上げが不可欠です。

◎ 請願署名用紙は、病院内に用紙を置き回収箱があります。来院のときにご協力を

## さんとめキララ・多世代参加型こども食堂

多世代参加型こども食堂は、電話・LINEで事前予約が必要です。ランチ会場でできます。

○ 日 程 9月12日(土) 定例第二土曜日 11時30分から

○ 申込先 埼玉西協同病院 担当柴田 電話 070-2154-7354

## 9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 | エコバック持参を |
| 木(第1)     | ぽそこん道場 | 13時～16時間      | 1回200円   |
| 木(第3)     | ぽそこん道場 | 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