2026・10月 松井支部ニュースNo. 397

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

・・・広げよう・つながろう月間・・・

秋を楽しもう!!



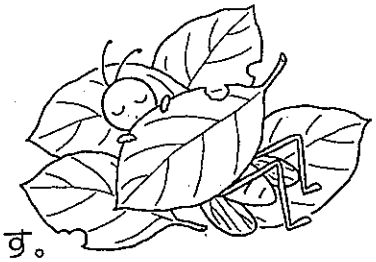


★健康デイ　10/28「水」10：00～11：30　コーププラザ１階

【睡眠】について学ぼう

「夜中に何度も目が覚める」「ぐっすり眠れない」「朝早く目が覚めてしまう」こうした悩みを感じていませんか？　これは、体内時計の変化や日中活動量の低下、生活リズムの変化などによっておこる自然な現象です。

- 加齢によってなぜ睡眠が浅く短くなるのか　？
- 睡眠の質を高める具体的な方法　？
- 理想的な睡眠時間と健康リスク　？



※ 所沢リハビリテーション病院の理学療法士　酒井さんがお話します。

※ 講座の後、１００歳体操をやります。お誘いあわせお越しください。

★所沢市民フェスティバル　10/24・25（土・日）10：00～

今年も航空公園でのイベントに事業所が参加します。松井支部も応援します。

西協同病院は「企業 PR コーナー」、さんとめは「福祉コーナー」です、参加して応援しましょう。

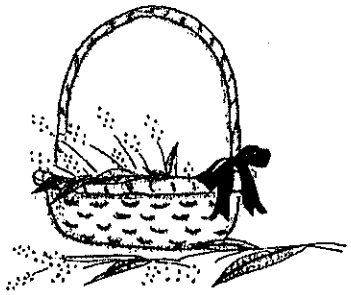
★松井支部健康まつり　11/28（土）10：30～

会場：コーププラザ１階

健康チエック、フリーマーケット、カーレット大会など、楽しい企画を検討中。

どうぞ　お楽しみに　!!

≪杏≫だより　１０月の予定　会場：「杏」こぶし町21－29



◆健康マージャン　毎週月、木　13：00～

◆ＤＶＤを見る会　　毎月第３火曜日　13：30～

10/20〈火〉『ある愛の詩』を上映します。

環境の全く異なる世界で育った男女の愛の行方を描いた純愛映画の金字塔。
父の猛反対を押し切って勘当同然で結婚したオリバーとジェニー、二人は貧しくも幸せな毎日を送り始めるが・・・。

１９７０年製作/１００分/アメリカ

◆≪杏≫カフエ　毎月第４金曜日　10/23（金）13：30～

◆10月の100歳体操　10：00～11：00

10/7・14・21　会場：こぶし自治会館　10/28　会場：コーププラザ

さんとめ　施設見学にぜひおいでください

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受けします。
担当窓口：04-2942-3202　塚田
「調理師・調理補助」大募集中!!
就職支度金あります、ご紹介ください。

くらしサポーター

くらしサポーターは「こんなお手伝いを、しています」
①ゴミ出し　②話し相手
③部屋の片づけ　④食料品の購入
※利用料金:60分　800円

連絡は　048－296－8692まで

★無料法律相談のご案内：毎月第1木曜　14:00 から　場所：ふれあい会館
お問い合わせ：048-296-8835