医療生協さいたま
新所沢東支部だより

ききょう NO158

2026年11月発行
支部長・田中四郎
電話　2998－7766

「トコロン元気百歳体操」を行っています
毎週水曜日　午後一時三〇分から一時間程度
場所　ラーク所沢ホール　飲み物・上履き持参

“しんとこ学習講座”終了しました(9月・10月)



4つのテーマで行いました。簡単に内容を紹介します。

1.「今どきのお葬式事情」　講師　コプセ葬

・葬儀の変化　家族・親族中心が増え、一日葬や直葬など選択肢が多様化している。
・費用の仕組み　葬儀費用の3大要素　葬儀一式・飲食・返礼品・寺院お布施
　見積もり書で確認
・もしもの流れ　もしもに備えて基本手順を確認しておく。
・事前相談　家族間の想いを共有しておく。事前相談が当たり前の時代。
・急増する葬儀トラブル
国民生活センターに寄せられている相談は900件を超えている。

【心に残るお見送りの工夫を事前に確認しておきましょう】

2.「睡眠と運動講座」　講師　所沢リハビリテーション病院・理学療法士

質の良い睡眠と規則正しい生活、そのためにも運動は不可欠。体内時計は一日25時間のサイクル、脳が毎日、太陽の光を視覚で認識することで24時間に調整。

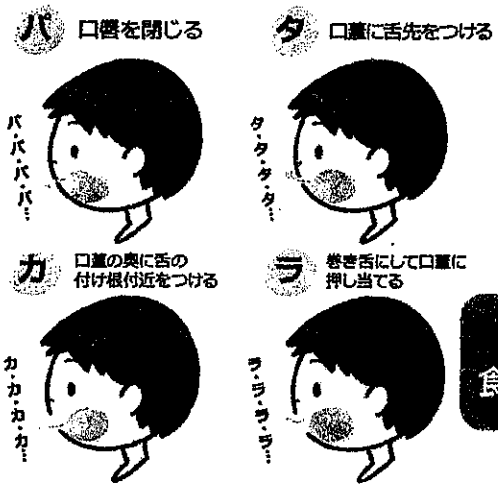
「コグニサイズで頭と身体を動かそう」　講師　東京在宅サービス

認知症予防のコグニサイズ、運動の方法、3つのエクササイズを体験した。週2~3回、30分以上の運動、早歩きウオーキングもおすすめです。

3.「口腔・嚥下(えんげ)体操」　講師　老健さんとめ・リハビリ科

「食べる機能」の説明、食事は正しい姿勢で食べる、誤嚥性肺炎の予防手段、口腔ケア①歯の汚れを除去　②口の中の粘膜の汚れを除去する　③潤った状態を保つ、唾液は自浄作用がある
パタカラ体操で舌の筋力低下を予防する。

パタカラ体操の意味、方法



パ:上下の唇を使う
タ:舌の先を使う
カ:舌の奥を使う
ラ:舌の先を反る

話す時に使う筋肉は
食事をする時にも使っている

4.「ゼロカーボンシティ実現に向けた所沢市の取り組み」　講師　所沢市の担当課

地球温暖化現状、2020年から取り組み開始、再生可能エネルギーの導入、未来電力事業の開始、などの取り組みを紹介。また、家庭で取り組める身近なエコについての紹介がありました。電化製品の省エネ、ゴミを減らす工夫、などなど。

学習したいテーマがありましたら連絡をください。〔田中　04－2998－7766〕

＊＊＊知は力、健康寿命を伸ばしましょう＊＊＊