



越谷支部活動テーマ つなげよう広げよう笑顔とけんこう



第23回 セタフェスタ

どなたでも
参加出来ます



◇いのち・人権・平和を守ろう◇



内容

骨密度測定と健康相談

日時 2024年6月28日(金)
午後1時～2時

定員30名
申し込み順

- ★健康チェック
血圧測定 貧血
骨密度(先着30名)
- ★体力チェック
握力



会場

越谷市男女共同参画支援センター
「ほっと越谷」セミナールーム
越谷市大沢3-6-1 パルテきたこし3階
(北越谷駅東口 徒歩1分)
※駐車場・駐輪場有料



※会場内はマ
スクの着用を
お願いします

かすかべ生協診療所の
看護師が担当します。

健康相談

よろしく



参加申し込み先

青木 090-3917-9658
恩田 048-976-8638



「ほっと越谷」Tel 048-970-7411
電話と来所で受け

医療生協さいたま越谷支部

- ・支部活動テーマ
つなげよう広げよう笑顔と健康

一日でも長く健康寿命を延ばし安心して日々生き生きと暮らす。

健康と平和をひとりひとりが大切に守り明るい未来をと願っています。

ご参加お待ちしております

毎週 体操教室

火曜日 14時～16時

ミニコープ千間台2階

水曜日 13時～15時

コーププラザ越谷



毎月1回 脳いきいきサロン

第2金曜日

ほっと越谷セミナールーム



たまり場 麦、おしゃべり会

毎週水曜日 10時～12時

毎月1回火曜日

書道 絵手紙 将棋



いつまでもおいしく食べられる 歯と口の健康を!!



おいしく食べるために必要な力

- 1 唇 (あける、とじる)
- 2 歯 (食べ物をかみくだく)
- 3 舌 (食べ物をまとめて、飲み込む)
- 4 唾液 (食べ物をまとめて飲み込みやすくする)
- 5 のど、あごの筋肉の働き
(ものをのみこむ力、むせて異物を押し出す力)



かかりつけの歯科医を見つけ定期的に受診して虫歯、歯周病の悪化や、口腔機能低下症を防ぎましょう。

「オーラルフレイル」(お口の機能低下)にご用心!

しっかり噛めることが全身の衰えを防ぐ

全身の衰え(フレイル)はお口の衰え(オーラルフレイル)から始まると言われています。

健康・元氣

むせる、食べこぼす

食数が少ない、少ししか食べない

やわらかいものばかり食べる

口まわりの「ささいな衰え」が積み重なると...

オーラルフレイル、フレイル、病氣

滑舌が悪い、舌が回らない

口が渾く、ニオイが気になる

自分の歯が少ない、あごの力が弱い

健康・元氣

国立長寿医療研究センター・筑波町作所「健康長寿教室テキスト第2版」2020、P12より引用

すこしお生活にトライ

「すこしお」とは「少しの塩分ですこやかな生活」をめざす医療福祉生協のとりくみの総称です。

医療福祉生協が目標にしている塩分摂取量は1日6グラムです。目標達成のステップとして今より「-2g」をめざしてトライしましょう。



減塩

せんげん台教室

- ・毎週火曜日 14時~16時
- ・会場 ミニコープ千間台2階

南越谷教室

- ・毎週水曜日 13時~15時
- ・会場 コーププラザ越谷

コープいきいき健康ひろば



参加費無料

たまりば 麦

5月17日青空のもと12人で市内巡りを楽しみました。



林泉寺にて



いきいきサロン

参加費無料です

★招き猫(写真)を作ります

- ・材料 手芸綿 白と黒のフェルト(目玉用)少々

- *各自で用意して下さい
- *生地はこちらで用意します

※次回開催日7月12日(金) ほとと越谷



◇どなたでも参加できます◇

日時 6月14日(金) 13時30分~16時
場所 ほとと越谷 セミナールーム

何も作らなくても参加できます
皆さん気楽に遊びに来て下さい
折り紙・脳トレ・肩ほぐし体操も行います

雪連サークル
6月4日(火)
毎月第1火曜日定例
午前10時~12時
連絡先 小澤
048-964-4454

おしゃべり会
毎週水曜日午前10時~12時
6月5日 12日 19日 26日
フリートークや頭と体の体操など
・問い合わせ(和久) 090-5424-4073



授産サークル
6月18日(火)
午前10時~15時30分
連絡先 長谷川
080-6808-1951

絵手紙教室
6月11日(火) 毎月第2火曜日定例
午後1時30分~3時30分
絵手紙教室は参加費 1000円
(材料費、会場費、受講料込み)
*参加申し込みは 090-5424-4073 (和久)

初めて参加される方は事前に電話連絡をお願いします

おしゃべり会とサークル参加者は会場費として100円頂きます



住所
越谷市赤山町3丁目15100-2
越谷駅西口から徒歩15分位

