



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

参加しましよ

原水爆禁止 国民平和大行進

「核兵器をなくそう！」
「戦争反対！」
「平和な世界を！」
と訴えながら歩きます

集会後に平和行進

集合場所
越谷駅東口 9時

日時
2024年
7月7日(日)



熱中症に気を付けて!

やわら夏まつり

2024年

7月14日(日)

10時~13時 雨天決行

かすかべ生協診療所
春日部市谷原2-4-12

日時

場所

- ①キッチンCar (かき氷・クレープ・焼きそば)
- ②こどもコーナー
- ③これはどう使うの? 福祉用具体験
- ④バザー
- ⑤企業秘密の医療体験(1人での参加もOK)
- ⑥ミニ内覧会

主催: 医療生協さいたま かすかべ診療所
ケアセンターひだまり

2024年 自治体キャラバン 越谷市と懇談会

日時 7月17日(水)
10時~11時30分
場所 越谷市中央市民会館
4階会議室

※9時30分4階ホールに集まって下さい

どなたでも参加できます



- ・国保税について
- ・介護保険制度について
- ・障害者福祉、保育、学童保育、生活保護等々、要望書、回答書を基に懇談します

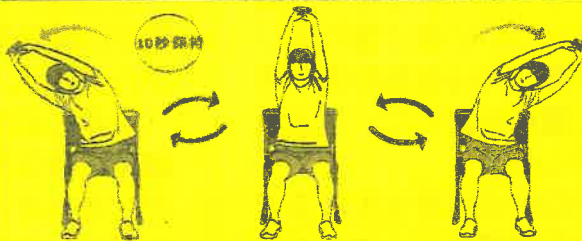
ストレッチ



ストレッチのポイント

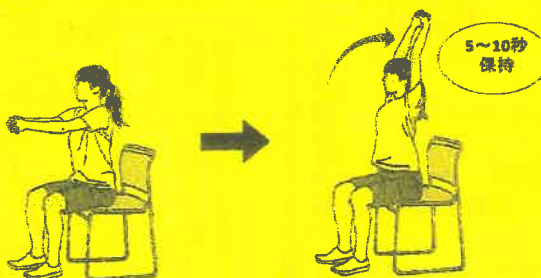
- ・呼吸を止めない。細く長くリラックスして呼吸。
 - ・反動をつけない。
 - ・気持ちよく伸ばせる範囲で伸ばす。
- ※無理をすると筋肉や腱を痛める原因になる。

体幹側屈体操



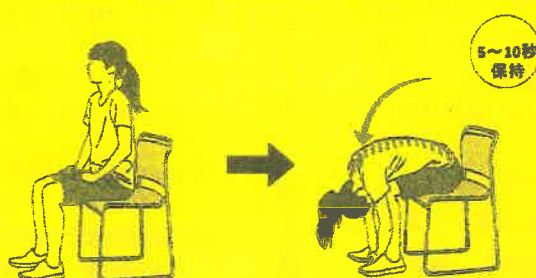
- ・両手を組んでしっかり上に伸ばす。
- ・ゆっくりと横に体ごと倒して体幹側部をストレッチします。
- ・顔が下がらないように。

背筋伸ばし体操



- ・両手を胸の前で組んでしっかり伸ばします。
- ・両腕をゆっくり上に上げて背筋を伸ばします。
- ・顔を下げないように。

体前倒し体操



- ・体をゆっくり前に倒し腰から首筋までストレッチします。
- ・息を止めないように。

— 3 —



脳 いきいき サロン

参加費無料です

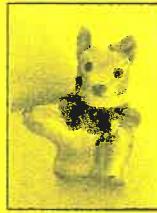
◇どなたでも参加できます◇

日時 7月12日 (金)
13時30分～16時
場所 ほっと越谷
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

★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 9月13日 (金) ほっと越谷
8月はお休みです



コープいきいき健康ひろば

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
(7月30日はお休み)

南越谷教室

- ・毎週水曜日 13時～15時
- ・会場 コーププラザ越谷



参加費無料

たまりば「麦」6月企画

埼玉協同病院の研修医とお話ししませんか? に参加して
和久チツ子

6月19日午前、麦にて埼玉協同病院の研修医の先生をお呼びして1時間程の学習会を行いました。

医者になろうと思ったきっかけや、今目指していること等をお聞きしました。

私達も協同病院にかかった事や医療生協に関わった事について話しました。

男性のやく先生は学校の成績が良かったので教師から進められたり、NHKのドキュメンタリーのテレビを見て医者のカッコいい姿に憧れを持った事、今は救急救命士の仕事に憧れを持っていると話されました。

女性のたにがき先生は身近な人の死を見たり、コード・ブルー(救急救命士の話)のド

ラマを見て医者になろうと思ったとの事、外科にも内科にも興味があると話されました。

医療用語は英語が主流である事、勉強が出来る事、お金もかかり、誰でもなれるものではない事を再認識しました。仕事に対する真摯な姿がとても新鮮に映りました。

協同病院は先輩の先生方、看護師さん、患者さん達がとても気軽に挨拶してくれて明るい病院です。

他の病院では感じられない暖かい雰囲気がいいですと話されました。

私達も越谷での活動を話し越谷には何も無いので診療所でもあればと要望を出しましたがなかなか難しいとの事。訪問看護なら出来るかもとの



声が聞けましたが希望を持っていいのかな???) と思いました。

又、病院で待たされる問題も出ましたが、埼玉県は医者不足があり改善は難しいとの事でした。

私達高齢者は若い希望を持った研修医のお2人に頑張っ
て欲しいとの思いと感謝の言葉を伝えました。

たまりば「麦」

17日は佐藤さんの指導で笑い
ヨガを楽しみます。
梅雨時のジメジメモヤモヤを
笑って吹き飛ばしましょう。

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

書道サークル
7月2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
7月3日 10日 17日は笑いヨガ
24日 31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



将棋サークル
7月16日 (火)
午前10時～15時30分
連絡先 長谷川
080-6808-1951

絵手紙教室
7月9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

住所
越谷市赤山町3丁目
越谷駅西口から徒歩15分
15100-2

