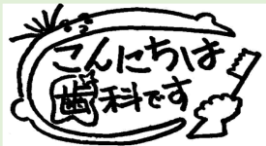


こんにちは 歯科です



Vol.326

2026. 10月

医療生協さいたま
生協歯科



@SEIKYOUSIKA_SEIKYOUSIKA

Instagram
やっています!!

つ な が る 祭

2026. 11/3 火 10:00 - 15:30



ステージ企画盛り沢山



健康になろう



体験してみよう

ダンス・伝統芸能・音楽様々
なステージ企画でお出迎え!
午前中はステージに集まろう

舌圧測定・チャリティウォーク・
歯科体験と知って動いて
どんどん健康になろう

午後は歯科体験を実施! 普段は
触れない歯科器材に触れるチャン
ス。内容は裏面を確認!

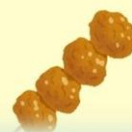
キッチンカーも
やってくる!

串焼き

からあげ

クレープ

など!



※当日駐車場はありません

HPはこちら



職員コラム ビタミンと健康

歯科医師 菅原静香

10月はキノコやサツマイモがおいしい季節ですね。
秋野菜にはビタミンを多く含むものがたくさんあります。
ビタミンはお口の健康とも関わりがあります。

たとえば、ブロッコリーや春菊に含まれるビタミンB群は、皮膚や粘膜の健康維持をしてくれて、口角炎や口内炎の症状を緩和させます。そして、レンコンやカボチャに含まれるビタミンCは、歯ぐきの主成分あるコラーゲンをつくる助けをします。また、サンマやキノコに含まれるビタミンDは、骨がもろくなるのを防ぐ効果があります。

五大栄養素にはビタミンの他にも、タンパク質、脂質、炭水化物、ミネラルがあります。バランスのとれた食事を意識してみてはいかがでしょうか。



組合員だより

平和のための岩槻戦争展を開催 岩槻西支部 水戸元次

岩槻では毎年8月。今年は8月8日(土)本丸公民館を会場に、岩槻西支部と東支部も参加の民主団体による実行委員会で戦争展を開催。午前中の講演は、医療生協前理事長の雪田先生が「若者の心を壊さないために一戦争と精神医学―」について講演。あらためて平和のためにも戦争を起こしてはいけないと思いました。午前最後は、新婦人による朗読。日本の戦争、南方での戦いの状況が心に浮かびました。午後は映画、海老名香葉子さん原作の「明日天気にな〜れー半分のさつまいもー」の上映。疎開先にいる間に、残った家族が空襲でなくなり疎開先で苦労した話。戦争の悲惨さが伝わりました。展示コーナーは、埼玉ピースミュージアム(埼玉平和記念館)からお借りした、ちいちゃんセット、一つの花・出征セット、写真パネルを展示。他にも個人や団体が所有している写真パネルや、高校生が描いた原爆の絵も展示。貴重な本物を見ることができました。



達成おめでとうございます！ 8020さん

K.M さん(80歳)

- ・歯みがき: 3回
- ・補助用具: 歯間ブラシ、フロス
- ・好きな食べ物: 肉・魚
- ・趣味: 読書、

森 克彦 さん(81歳)

- ・歯みがき: 2回
- ・補助用具: 歯間ブラシ
- ・好きな食べ物: 日本食
- ・趣味: 旅行



ボランティア(真珠の会)活動日

10月9日(金)の予定です。

9:30~11:30 作業内容: プランター植え替え、雑草取り、本棚整理
男性の参加があると助かります。ぜひ多くの方のご協力をお願い致します!

11月は13日(金)の予定です。



連絡便

＜ 生協歯科 ～ 東浦和駅 ＞ ● 土曜・日曜・祝日は全便運休です。

	東浦和駅 発		生協歯科 発	
	月・火・木・金	水曜日	月・火・木・金	水曜日
8時	40 55	40 55	50	50
9時	15 35 55	15 35 55	10 30 50	10 30 50
10時	15 35 55	15 35 55	10 30 50	10 30 50
11時	15 35 55	15 35 55	10 30 50	10 30 50
12時	15 35 55	15 ※	10 30 50	10 ※
13時	15 35 55	※	10 30 50	※
14時	15 35 55	※	10 30 50	※
15時	15 35 55	※	10 30 50	※
16時	15	※	10	※

※第5週のみ水曜日の午後も運行しています

浦和民主診療所便(浦和民主診療所→生協歯科→埼玉協同病院) ※2025年9月1日より時間変更
浦和民主診療所 発9:05⇒ 生協歯科 発9:44⇒ 埼玉協同病院 着10:05(1便のみ)