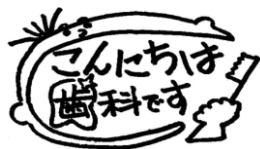


こんにちは 歯科です



Vol.323
2026.7月
医療生協さいたま
生協歯科



★夏休み 子ども保健教室

8月2日(日) 10:00-12:30

- 場所 生協歯科
- 対象 小学生以上
- 参加費 500円

いろいろな歯科のお仕事体験
クイズコーナー
歯のことを知れる体験教室
などワクワクいっぱい!

当日は、汚れても良い服・汚れた10円玉をお持ち下さい

申し込みは電話か直接受付へ

※先着20人 締め切り 7/25(土)

主催:生協歯科 048-810-6100



職員コラム

健康づくりの方法 歯科技工士 沼田



近年は筋トレが注目され、健康への多面的な利点がいくつかあります。
筋力向上: 筋トレは筋肉の成長を促進し、全身の筋力を向上させます。これによって日常生活での体力や持久力が向上して、身体の負担を軽減できます。
骨密度の増加: 筋トレは骨密度を向上させる助けになり、骨折や骨粗鬆症のリスクを減少させます。特に高齢者にとってはとても重要です。
認知機能の向上: 筋トレは脳にも良い影響を及ぼし、認知機能の改善や認知症の予防につながります。
筋トレを適切に実践することで、健康をサポートし、より良い生活を送ることができます。皆さんも健康維持の為に筋トレはどうでしょうか？

組合員だより

WFPチャリティーウォーク

みむろ支部 築館京子

5月26日みむろ支部は与野公園のバラを見にWFPチャリティーウォークを実施しました。当日は6名の参加でした。バラの見頃は少し過ぎてしまいましたが種類の多さにびっくり、園内には丁寧な説明書きもありました。園内は思ったよりも広く、池もあり木々の新緑がとてもきれいでハイキング気分を味わいました。

小休止もかねてカフェでランチおしゃべりにも花が咲きました。仲間の人たちと出かけられるっていいですね。



まちづくりコーディネーターよりお知らせ！

7/25(土)10:00~11:30より子ども夏休み講座:「ユニセフ」ってなに?の学習会を実施します。会場:生協歯科

「日本に住んでいるぼくたち、わたしたちにもできる支援!」をみんなで考え学びたいと思います。

お子様向けですが、親子連れ、お孫さん連れ等、興味のある方お待ちしております。申し込み070-2154-7350(担当伊藤・ショートメール可)

HPはこちら



ボランティア(真珠の会)活動日

7月は10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
男性の参加も大歓迎です。ぜひ多くの方の参加をお待ちしております!

※8月の活動は検討中です。



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)