

# 体操教室からの お知らせ

## ●長岡市委託事業

長岡市委託事業

長岡市高齢者筋力向上トレーニング事業

四郎丸わいが家 会場（9月～11月）利用者募集！

運動機器による筋力向上トレーニングを運動専門のスタッフが個人に合わせ指導いたします。

これまで運動をされたことのない方も安心して行なえます。

対象者 ●65歳以上で要介護認定を受けていない方  
●チェックリストで体力の低下が認められた方  
参加費 250円/回  
会場 四郎丸わいが家 けんこう運動教室（土合4-1-14）  
期間 週2回 3ヶ月間  
日時 火・金 13:30～15:30  
その他 無料送迎あり（会場から片道およそ10分圏内）  
一次×切 8月17日(月)

お問い合わせ・お申し込み先  
最寄の長岡市包括支援センター 又は 実施事業所  
【実施事業所】  
ながおか医療生活協同組合 けんこう運動教室  
Tel 0258-39-2882(木村/本間)

ながおか医療生協 けんこう運動教室

今より歩けるようになるための教室

（9月～H28年3月末）利用者募集！

「よりよく歩く」をテーマに、歩行に必要な筋力を鍛える運動を行い、目標への到達をサポートします。お気軽にお問い合わせを！

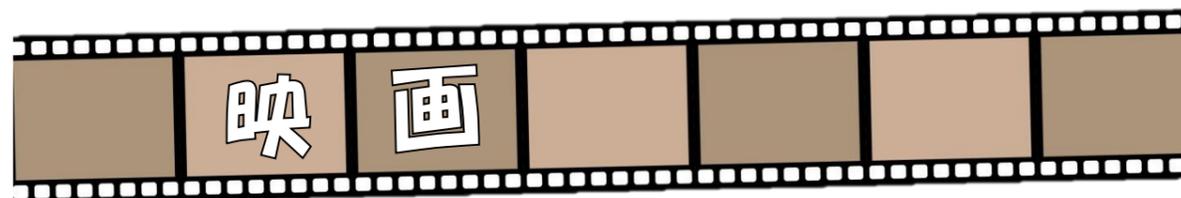
対象者 ●要介護認定を受けていない方  
●今の歩行状態を維持、改善したいと思っている方  
参加費 月額4,000円  
会場 四郎丸わいが家 けんこう運動教室（土合4-1-14）  
期間 週1回（9月～H28年3月末まで）  
日時 火 9:30～11:30  
その他 無料送迎あり（会場から片道およそ10分圏内）  
一次×切 8月21日(金)  
お問い合わせ・お申し込み先  
けんこう運動教室 Tel 0258-39-2882

# わいが家企画 映画上映会

認知症の老いた母親とその息子が織り成す、笑いと涙にあふれた触れ合いをつづった作品「ペコロスの母に会いに行く」を上映します。

誰しもが迎える「老い」にどう向き合うべきか…映画を見ながら考えてみませんか。重いテーマながら笑いを交えて明るく描かれた素晴らしい映画です。ご家族、ご友人とぜひお越しください。

なお会場準備の都合がありますので、参加希望の方は必ずお電話にてお申し込み下さい。



## 「ペコロスの母に 会いに行く」

---あらすじ---

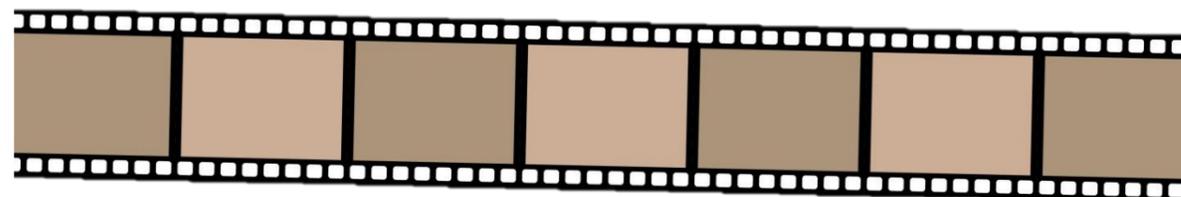
長崎で生まれ育った団塊世代のサラリーマン、ゆういち。彼は、漫画を描いたり、音楽活動しながら、夫の死を契機に認知症を発症した母みつえの面倒を見ていた。迷子になったり、汚れたままの下着をダンスにしまったりするようになった母を、ゆういちが断腸の思いで介護施設に預けることに。苦労した少女時代や夫との生活といった過去へと意識がさかのぼっている母の様子を見て、彼の胸にある思いが去来する……。

会場・日時 ●新 町わいが家 8月17日(月)13:30～

●四郎丸わいが家 8月18日(火)13:30～

定員 各会場 35人（定員に達し次第×切）

申込み ながおか医療生協組織事務局 ☎30-1161



# ---その他のお知らせ---

くださーい!

## 未使用のタオル

名入れタオル、温泉タオルもOKです

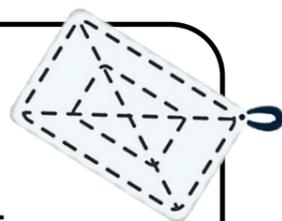
…いただいたタオルは…

介護施設で「手作りぞうきん」に生まれ変わります。

※ぞうきんは、生協こどもクリニックの待合室で販売、

収益は「福島震災支援」に募金されます。

**組織事務局 ☎ 30-1161**



ながおか医療生活協同組合 気軽な集いの場

# かえで倶楽部

かえで倶楽部は、地域交流空間「わいが家」を会場に開催しています。お茶の  
間で、気兼ねなく寛いで過ごせるように、特別なプログラムは設けていません。  
ちょっとお茶のみ感覚で楽しい時間を過ごしてみませんか？

## 報告

### ちよっとたのむ手

期間6月17日～7月17日

こんな困りごとを **解決** しました

- 押入れのかたづけ
- 薄縁しき
- 草取り
- お庭の枝葉のかたづけ

**【お問い合わせ】**  
ながおか医療生協組織事務局  
☎30-1161

ちよっとたのむ手は

た す け あ い

日中お一人の高齢者や高齢者世帯の『ちよっとした頼みごと』を、顔の見える組合員さんがお手伝いする有償の“互助”サービスです。

電球交換、買い物援助、ゴミ出し、お話し相手、草取り、その他「こんな手伝いをして欲しい」など要望があればお気軽にご相談下さい。

**利用料金 30分450円**

(チケット制)  
(延長30分ごとに450円)  
(内容によって例外あり)

**利用資格** ながおか医療生協 **組合員**

(介護保険サービスが利用できる方は要相談)

**日時** 毎週金曜日 午前10時から午後1時30分  
※祝祭日はお休みです。

**会場** 四郎丸わいが家(土合 4-1-14) ※送迎サービスあり

**利用料** 1,100円 (昼食代含む)  
※材料費などは別途頂戴いたします。

#### ➤ ご利用いただける方

- ・ながおか医療生協の組合員の方。
- ・ご自身で車の乗り降りができ、かえで倶楽部ご利用中は介助なく過ごせる方。

#### ➤ 送迎サービスについて

- ・お申込み状況によっては、送迎サービスができない場合があります。
- ・おおむね片道10分程度。(要相談)

<お問い合わせ>

ながおか医療生活協同組合 組織事務局 TEL0258-30-1161/担当:藤田