

-2015.12月-

わいが家だより

---今月のお知らせは---

- ①こどもクリニック クリスマス会
- ②オレンジカフェのお知らせ
- ③わいが家企画 正月花を生けよう
- ④長岡わになーれ/わいが家の年末年始/お掃除豆知識

① こどもクリニック クリスマス会



こどもクリニック

クリスマス会



12月12日(土) 午後1:30~3:00

会場: あたごこどもクリニック (長岡市琴平 1-2-1)

■ 内 容 ミニコンサート/楽しく手あそびうた

演奏: ティンカーベルのみなさん

クリスマスカード作り

簡単な工作でできちゃうよ!

サンタさんからのプレゼント

■ 参加費 こども1人につき100円

■ 定 員 親子15組

親子でどうぞ。楽しいクリスマスと一緒に過ごしましょう

連絡先・申込み

組織事務局 ☎30-1161

②オレンジカフェのご案内

オレンジカフェ inあらまち わいがや

日時 12月26日(土) 10:00~12:00

会場 新町わいが家(駐車場有)

対象者 どなたでもお待ちしております!

参加費 1回につき100円

●今月のオレンジカフェの内容は…

「塩分のはなし」

講師：なごか医療生協管理栄養士 内山絵里

塩は人間の体に無くてはならないもの。しかし、摂り過ぎたり、不足すると体に大きな影響を与えます。
この機会に、自身や家族の健康のために塩分について正しい知識を深めませんか。お気軽にご参加下さい。



【お問い合わせ】

なごか医療生活協同組合 組織事務局

☎30-1161

(藤田・大高)

③わいが家企画 正月花

今年最後のわいが家企画！！

一緒に活けよう！ 『正月花』

講師 東古流 山田一恵 様

開催日時・場所

12月28日（月）

10：00～ 新 町わいが家

14：00～ 四郎丸わいが家

1 時間位

参加費（花材（写真とは異なります）オアシス代）

2,000円

定 員 各会場 10名

持ち物 花ばさみ



花材持ち帰り用の袋

- なるべく大きめの袋をご用意ください。
- ご自宅の花器をお持ちいただいてもかまいませんが、当日はオアシスを花器として利用します。活け込んだままお持ち帰りできます。



申込み締切り
12月14日（月）

申込み先

組織事務局

TEL 30-1161

④地域の茶の間 長岡わになーれ

地域の茶の間

気軽に
おしゃべりなどが
楽しめる
スペースです

お弁当を持参して
食べてもOK

小さい
お子さんも
一緒にどうぞ

気軽に来てね

主催/コープにいがた

開催時間
内であれば
出入り自由です

～長岡わになーれ～

※毎月第1月曜日開催

ご近所の
お友だちを誘って、
楽しい時間を
過ごしませんか
(組合員以外でもOK)

日時 12月7日(月) 10時～13時

場所 健康の駅 四郎丸 地域交流空間わいが家
長岡市土合 4-1-14

参加費 無料 申し込み 不要

心とカラダがよるこぶ
リフレッシュタイム
(10:30～11:00)が
あります。お楽しみに!

お問合せは TEL 025-201-5561 広報ネットワーク室まで (月～金 8:45～17:30)

④わいが家 年末・年始 お休みのお知らせ

12月29日(火)午後～新年1月3日(日)までお休み、
1月4日(月)から通常どおりです。

お掃除豆知識

★年末のお掃除はこし!★

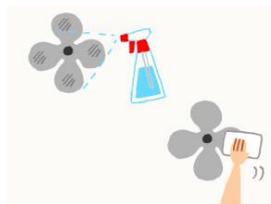
ぜひ試してほしいのがこの『セスキ炭酸ソーダ』。重曹と炭酸ソーダの中間のような物質で、洗浄力がしっかりあるのに手荒れがしにくい、という扱いやすさが魅力で、スーパーやホームセンターで売っています。重層の隣に陳列されていることが多いようです。キッチンやお部屋のお掃除・お洗濯に、などと幅広く使えます。

●作り方●

目安はスプレー容器に水 500ml の水を入れ、セスキ炭酸ソーダ小さじ1を溶かします。濃度は、汚れの程度にあわせて濃くしてください。

●キッチンのお手入れ 換気扇やガスレンジに●

油でベトベトの換気扇やガスレンジに基本のスプレーを吹きかけ、汚れが浮いたようになってきたらぼろ布で拭き取ります。拭いた後は水拭きしてください。汚れがひどいときは…スプレーしたあと、しばらく放置してから拭くかスプレー液をしみ込ませたキッチンペーパーで汚れた部分をしばらくパックしてから拭き取っててください。



きれいに掃除して気持ちよく新年を迎えましょう!