



2015年8月末現在

◆組合員数 9,058名  
◆出資金 3億6,932万5千円

ながおか医療生活協同組合機関紙

2015年

# すこやかスマイル 10月

発行：ながおか医療生協本部  
〒940-0042  
長岡市前田1丁目6番7号  
TEL 0258-38-0813 FAX 0258-30-1160  
http://www.nagaoka-iryuu-seikyuu.jp/

## 社会福祉法人

# 虹のまち福祉会

## 設立認可

皆様、初めまして、社会福祉法人「虹のまち福祉会」と申します。  
2015年8月26日に認可  
9月7日第一回理事会及び  
評議委員会、第二回理事会  
を開催し、新評議員13名、  
新理事6名、新監事2名を  
決定し歩み始めました。  
生まれつき障がいですが、な  
がおか医療生協の夢を実現  
するため、たくさんの  
組合員の皆さんの思い  
を実現するため発足し  
ました。ぜひぜひ可愛  
がってください。

社会福祉法人虹のまち福祉会  
理事長 高橋智恵



社会福祉法人「虹のまち福祉会」  
発足は、ながおか医療生協では法制  
上運営できない必要な事業を行うこ  
とを大きな目的としています。そし  
て、ながおか医療生協の事業と協同  
することで、これまで以上に組合員  
の皆さんに信頼され、地域に貢献す  
ることができると確信しています。  
具体的には、2015年度中に障がい  
を持った子ども達への通所事業所  
を二つ、相談を受ける事業所を一つ  
始めます。ながおか医療生協にこど  
もクリニックが出来たことで、障が  
いを持った子ども達にも「住み慣れ  
た地域で安心して暮らせる」医療的  
なバックボーンができました。「虹  
のまち福祉会」では、長岡地域の障  
がいを持った子ども達とお母さんへ  
の支援を実現します。そして、1年  
半後を目標に「特別養護老人ホー  
ム」の建設に取り組みます。組合員  
の皆さんが、住み慣れた地域でく  
らゝ続けるための「まちづくり」に  
欠かすことのできない事業です。

ながおか医療生協には、地域のかか  
りつけ診療所があり、訪問や通所の事  
業所、宿泊できる事業所、相談をお受  
けする事業所など様々な事業所があ  
り、組合員の皆さんの希望にお応えで  
きるようになっていきます。「虹のまち  
福祉会」では、身体状況が中重度で入  
所を希望される皆さんに、比較的安価  
に入居でき看取りも可能な特別養護老  
人ホームを開設することで、在宅でも  
施設でも、安心して暮らし続けること  
が可能となります。  
ながおか医療生協と虹のまち福祉会  
がともに手を取り協力することで、地  
域に網の目のように医療と介護のネッ  
トワークを張り巡らし、必要な支援を  
切れ目なく提供することができま  
す。  
最後に、新たな社会福祉法人の初め  
の紹介となりましたが、組合員の皆  
さんの「ささえ」があればこそ「虹  
のまち福祉会」です。ながおか医療生  
協と同様にたくさんのご意見と大き  
なご支援を賜りますようお願いし、挨  
拶とさせていただきます。

## 今月のすこやかさん

西新町 山崎 光子さん



書道は何十年来の趣味

私は昨年3月に退職しま  
した。以前からいろいろ手  
作りしていましたが、これ  
を機会に正式に習いたい  
と思い、4月からアクセサリ  
ー教室に通い始めました。  
今も続けていますが、オリ  
ジナル作品はまだ作れませ  
ん。  
医療生協のかかわりは  
私の両親が蔵王に住んでい  
てかんだ診療所には昔から  
お世話になっていました。  
夫も退職し、今期から医療  
生協の理事を務めさせてい  
ただいています。  
下記「私の趣味」に続く↓

## 虹のまち福祉会 開設にあたって

ながおか医療生協  
理事長 羽賀 正人

このたび、社会福祉法人  
「虹のまち」が設立認可さ  
れました。いよいよ事業開  
始にむけた準備がはじまり  
ます。ながおか医療生協で  
は、くらしの応援、お手伝  
い、そしてまちづくりをめ  
ざして、さまざまな事業を  
積みかさねてきました。そ  
して、生協法人ではできな  
い、あるいは社会福祉法人  
が運営したほうが望ましい  
事業に、上記を展望して、  
臨時総代会や通常総代会  
でも提案を行なうてまい  
りました。

設立趣意書によれば、支  
援が必要な幼児や通常学級  
でも7%いるとされている  
発達障害の子どもへの通所  
サービスマニエールを開始し  
たい。そして地域包括ケアの中心  
となる特別養護老人ホーム  
を展望するとあります。  
皆様のご支援で誕生した  
「虹のまち福祉会」が、着  
実に地域に根を張り、なが  
おか医療生協とともに、明  
るいまちづくりに貢献でき  
るよう、今後と  
も応援  
よろし  
くお願  
いしま  
す。

## 入場/無料

会場にお越しの際は  
公共交通機関をご利用い  
ただくか周辺駐車場をご  
利用ください

## 20周年記念イベント満載!

ご家族おそろいでお出かけください!

## ながおか医療生活協同組合 20周年記念

# 健康 まつり

2015 10/12 月・祝

10:00 ▶ 15:00

inアオーレ長岡

ナカドマ/ホワイエ/交流ホールA

詳しくは折り込みチラシを

## ◆私の趣味・私の時間 アクセサリー作り

山崎 光子

私はこの度、健康まつりのバザーに初  
めて参加します。左記写真のようなアク  
セサリーを売ろうと思っています。自分  
の思うような形や色にするために様々な  
工夫をするのが楽しいです。娘と一緒に  
本屋さんに行き、一から始めました。材  
料はプラスチック板ですが、天然石をあ  
しらったりして、おもちゃのようになら  
ないようにしています。

今は、毎日午後はスポーツクラブへ行  
き、ジャズダンス・エアロビを楽しんで  
生活です。夫も朝からテニスに出かけて  
います。お互い、ようやく自分の時間を楽  
しめるようになりました。

また庭には、ハーブやベリリー類を植  
えています。実ったものは全部ジャムにし  
ました。夫にいろいろ注文し、草取りは  
私の担当です。  
まだ何をやる  
ても初心者です  
が、少ない年金  
の中でも、自分  
達の生活を精一  
杯楽しもうと思  
っています。

健康まつりの  
会場でお会い  
しましょう。





ある日の風景



◆第1席は 介護付き有料老人ホーム アシスト 笹崎 五木田 暁子  
「障害があっても働ける環境へ」  
「仕事、楽しいよ」

◆第2席 老人保健施設 あらまち 小林 彩  
「あなたの笑顔が見たいから」

◆第3席 「胃がんリスク検診を知っていますか」  
「除菌治療でできる胃がん予防」  
ながおか生協診療所 外来看護部 千葉 美歩

病児保育室 すこやか通信

8月のご利用

急性上気道炎	24	水痘	2
手足口病	10	下痢・嘔吐	2
ヘルパンギーナ	7	扁桃炎	2
急性気管支炎	7	肺炎	2
感染性胃腸炎	5	発熱	1
感冒・感冒様症候群	4	発疹	1
気管支喘息	4	突発性発疹	1
喘息様気管支炎	3	鼻炎	1
咽頭結膜熱	3	RSウイルス	1

10月の予定

9月	四郎丸わいが家	新町わいが家	その他
1 木	わい家喫茶	足湯リタイム/体操教室	
2 金	かえで倶楽部	手芸喫茶	
3 土		ほっとケアマネ相談	
4 日		10月5日・26日	
5 月	うたごえ広場♪	セラバンド	避難訓練四郎丸わいが家
6 火	セラバンド	足湯リタイム/体操教室	
7 水	かえで倶楽部	囲碁のつどい	
8 木	わい家喫茶	足湯リタイム/体操教室	
9 金	かえで倶楽部	うたごえ広場♪	
10 土			ウオロク健康チェック
11 日			
12 月			20周年記念健康まつり
13 火	セラバンド	足湯リタイム/体操教室	
14 水	かえで倶楽部	囲碁のつどい	理事会
15 木	わい家喫茶	足湯リタイム/体操教室	
16 金	かえで倶楽部	手芸喫茶	
17 土			
18 日			
19 月		ファミカフェ/セラバンド	
20 火	セラバンド	足湯リタイム/体操教室	
21 水	かえで倶楽部	囲碁のつどい	ウオロク 丘陵公園
22 木		足湯リタイム/体操教室	
23 金	かえで倶楽部		
24 土		オレンジカフェ	
25 日			
26 月	詩吟の会	セラバンド/新世代映画会	スマイル折作業 まえだ
27 火	セラバンド	足湯リタイム/体操教室	スマイル折作業 かんた
28 水	かえで倶楽部	囲碁のつどいさくらの会	
29 木		足湯リタイム/体操教室	
30 金	かえで倶楽部		
31 土			

ながおか医療生協学習交流会 チャレンジ学会



9月10日(木)アトリエ長岡を会場に第6回チャレンジ学会(ながおか医療生協各事業所の日頃取り組まれている実践報告や研究発表)が開かれました。はじめに主催者あいさつが羽賀所長星野先生から「固定観念を越えろ!より楽しむスポーツ登山への誘い」と題した講演会がありました。第2部は各事業所より10演題の発表がありました。

◆第1席は 介護付き有料老人ホーム アシスト 笹崎 五木田 暁子  
「障害があっても働ける環境へ」  
「仕事、楽しいよ」

◆第2席 老人保健施設 あらまち 小林 彩  
「あなたの笑顔が見たいから」

◆第3席 「胃がんリスク検診を知っていますか」  
「除菌治療でできる胃がん予防」  
ながおか生協診療所 外来看護部 千葉 美歩

あたごこどもクリニック 吉川 秀人

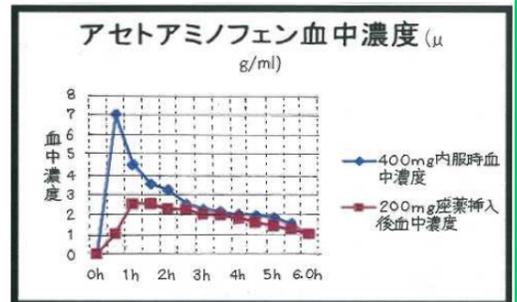
坐薬のほうが飲み薬より効く?

☆こどもは、解熱剤、吐き気止めなどで坐薬をよく使います。昔から坐薬のほうが飲み薬より早く効くと思われています。確かに坐薬は直腸から直接吸収され、小腸から吸収される経口薬より早く効くのが一般的です。

しかし、一番よく使うアセトアミノフェン(アンヒバ坐薬<sup>®</sup>アルビニー坐薬<sup>®</sup> カロナール細粒、シロップ、錠<sup>®</sup>)という解熱剤は、必ずしもそうではありません。下のグラフを見てください。アセトアミノフェン400mgを内服した時と坐薬200mgを使用した時の血中濃度を見たものです。内服薬量は坐薬の2倍ですが、最高血中濃度は2倍以上になっています。また血中濃度のピークは経口薬は15~30分、坐薬は30~60分と、経口薬の方が早くピークに達します

薬の添付文書には、成人にアセトアミノフェン400mgの細粒と坐薬を使用した場合のデータがのっています。

	最高血中濃度	最高到達時間
細粒400mg	9.1±3.2μg/ml	0.43±0.23時間
坐薬400mg	4.2±0.3μg/ml	1.60±0.16時間



これからもわかるように、アセトアミノフェンの場合、坐薬より経口薬のほうが早く良く効きます。逆に言えば坐薬のほうがゆっくり長く効くともいえます。吐き気止めのドンパリドン(ナウゼリン坐薬、ドライシロップ、細粒OD錠<sup>®</sup>)も、理由は異なりますが、内服薬のほうが早く良く効くため、内服薬の量は坐薬より少なくなっています。しかし、これはすべての薬に当てはまるわけではありませんので注意が必要です。

☆薬だけを直接、肛門に入れば、明らかに内服より早く効きます。しかし坐薬には、薬を溶かして固めている基剤という物質が含まれます。坐薬は、肛門に挿入されてから直腸内で体温によって基剤が溶かされ、その中のお薬が直腸から吸収されて効果を示します。アセトアミノフェンの坐薬は油脂性基剤を添加しているため、挿入後、基剤が溶けるまでに時間がかかるようです。

☆実際お子さんが坐薬を嫌がるかどうか、おしりに入れてもすぐ出てしまいやすいかどうか、嘔気があるかどうか、飲み薬を飲んでくれるか、下痢や便秘をしていないか、前回使った時の反応、体質や病気の種類によって、総合的に判断して使い方を検討したほうがよいと思います。坐薬、飲み薬にこだわらず、お子さんのその時々状況にあった使い方が一番だと思います。ご心配であればその都度、ご相談ください。

ケロちゃん通信 第3号より

理事会報告 9/2

ながおか生協診療所 2階会議室

報告事項

○2015年度第1四半期内部監査報告  
2015年8月25日に実施された内部監査報告が行われ、全員で確認しました。

○「ながおか医療生活協同組合20周年記念健康まつり」について  
内容およびチラシ・ポスターが決定したことが報告されました。

協議事項

○グループホームさおう(仮称)計画  
進捗状況について  
通所リハビリ及びグループホーム事業については今後も必要性高いものと判断され、平成28年度事業として進めていきたいこと等が説明されました。質疑応答の上、かんた地域の高齢過疎化を支えるうえでも必要ではないかとの意見が出され、計画を進め今後も逐次報告を行ってゆくこととしました。



無料です

新町わいが家 映写会

10月26日(月)13:30~

# 「たそがれ清兵衛」

出演：真田広之/宮沢りえ/田中泯ほか

幕末の庄内地方。海坂藩の御蔵役を務める清兵衛は、夕刻の終業の太鼓の音を聞くと酒の誘いを断り真っ直ぐ自宅に帰り、家事と内職にいそしんでいた。認知症を抱える老母と幼い2人の娘の世話、そして労咳で死んだ妻の薬代や葬儀など嵩んだ借金を返済するため。日々の暮らしに追われ、着の身着のまま貧乏で生活で身なりが薄汚れていく清兵衛・・・

新町支部では、毎月1回、新町わいが家にて映写会を開催しています。お気軽においでください。

## 医療生協健康まつり 10月12日バザー用に 不要品・逸品 頂けませんか

但し、洋服は扱いません

10月8日までに新町わいが家にお持ちいただけませんか  
9:30~15:30の時間帯で

### ボランティアサークル ほのぼの



8月23日、過ぎゆく夏を惜しむように今年も老健あらまちでは4回目となる夏祭りを開催しました。魚釣りゲームなどをして、多くのご利用者様に喜んで頂く事が出来てとても良かったです。  
施設内の「特設プール」で釣りを楽しみました  
集中して、真剣に・・・

夏を惜しみながら・・・  
老健あらまち 職員 坂田

## 上映会のおさそい 「アオギリにたくして」

時を超えて伝えたい愛がある  
平和の種を人々に蒔き続けた物語



日時 10月10日(土)  
①10:30~ ②13:30~  
③16:00~

参加費 一般 1,000円  
小中高 500円  
(当日は200円増し)

会場 長岡市中央図書館講堂

連絡先 新日本婦人の会 (Tel: 34-7635)  
09070074722 (樋口) 09023086225 (田口)

## 診/療/案/内

ながおか生協診療所 電話 (39) 7001		月	火	水	木	金	土
	9:00~12:00	羽賀 勝山	羽賀 勝山	羽賀 勝山	羽賀	羽賀 岡田	羽賀 勝山 2・4週
		訪問診療	訪問診療	訪問診療	訪問診療	訪問診療	
	15:00~17:30	羽賀 勝山	羽賀 勝山 1・3・5週 星野 2・4週	羽賀 関	羽賀	羽賀 勝山	

生協かんだ診療所 電話 (32) 2887		月	火	水	木	金	土
	9:00~12:00	星野	星野	星野	岡田 勝山	星野 勝山	交替制
		訪問診療	訪問診療	訪問診療	訪問診療	訪問診療	
	15:00~17:30	星野 関 3週のみ	星野 羽賀 1・3・5週 2・4週	勝山	勝山	星野	

生協こどもクリニック 電話 (33) 7131		月	火	水	木	金	土
	9:00~12:00	磯部	田中 磯部	柴田 磯部	磯部	磯部	磯部 内山
	11:00	予防接種	予防接種	予防接種	予防接種	予防接種	予防接種
	14:00~16:00	予防接種	予防接種 乳児健診	予防接種 乳児健診	訪問診療	予防接種 乳児健診	
	16:00~17:30	磯部	磯部	磯部		磯部 内山 1.3.5週	

あたこどもクリニック 電話 (36) 5810		月	火	水	木	金	土
	9:00~12:00	吉川	吉川	吉川	吉川	吉川 本間 第1週	吉川
	14:00~16:00	乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種 発達相談		乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種	
	16:00~17:30	吉川	吉川		吉川	吉川 本間 第1週	

### ワンポイント体操 1.2.3 腕立て伏せ



四つ這いの姿勢から両手を外へ開きます  
背中を真っ直ぐのまま、顔ではなく胸を両手の真ん中に寄せていきます  
この時の肘は90°がベスト  
10回をゆっくりと行ってみましょう。  
両手と両膝の幅で負荷を調節できます。

◆川柳  
家の鍵やたらとさがす  
すかけ前 清琴  
コスモスの香りをのせて食事会へ 桂ひま人

◆短歌 (スマイル短歌会) 首藤隆司 選  
覗き見が普通のこととなる世なりGoogle・ド  
ローン・マイナンパー制度 田所 典子  
「戦争法案撤回せよ」と筆で書きそれをかか  
けてデモに参加す 大原 歌子  
絵手紙に大きくハサミを描きし友戦争法案切  
つて捨てよと 加茂川ハル子  
猛暑つづく夏が楽しみアイスクリン一日一ヶ  
を限度とし 野澤 美代子

◆写真  
「ほっとギャラリーの会  
「ならんでカメラ目線」  
新保 東條 静

◆ギャラリー「私の1枚」



◆水彩画  
「ほっとギャラリーの会  
「想いの花」  
蔵王1 反町千代子

◆ギャラリー「私の1枚」

-2015.10月-

# わいが家だより



## -企画のご案内-

- ①長岡さくらの会 演奏会
- ②バスハイク第3弾  
御遷座百年彌彦神社参拝と菊祭り



## お知らせコーナー

- ①地域の茶の間長岡わになーれ
- ②ちよっとたのむ手
- ③フードバンク新潟

**事前PR** 月ひとあし早くお知らせします月

## 10月12日(月・祝)健康まつり

『こども広場』は、こんなトコ!

### ブースは全部で9つ!

- 駄菓子・おもちゃコーナー
- かためきコーナー
- 輪投げやさん
- ビンたまゲーム
- メダルおとし
- くじびき
- 水ヨーヨーつり
- おめんやさん
- ワークショップ  
(手作りおもちゃ  
プラバン・万華鏡)

縁日気分で  
あそんじゃおう!

「ビンたま」は、輪っかのつ  
いたひもを使って倒れてい  
るピンを立てるゲームだよ。  
成功したら景品が  
もらえるよ!  
みんな挑戦  
してみてね~

でき  
る  
かな?



**みんな遊びに来てね!**

## 24時間蓄尿塩分調査を 行います

この機会にご自身の塩分摂取量を再確  
認してみませんか。  
詳細は来月のすこやかスマイルにて。

**実施日** 11月23日(月・祝)

※事前説明会あり。

### 内容

実施日の2回目の排尿から翌朝1回目の排  
尿までを採取。(24時間の間の尿をすべて採  
取し、一日の塩分摂取量を調べます。)

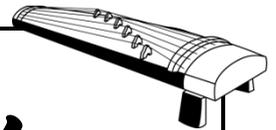
### お問い合わせ

組織事務局 ☎30-1161 まで

# 演奏会

# 語りとうたと和楽器と！

10月28日(水)午後2:00~3:00 新町わいが家  
参加費無料です。ぜひお越し下さい



## 長岡さくらの会

### ゲスト

長岡さくらの会講師

水村加代子(語り・箏指導) 深井 昭博(三味線・太鼓指導)

### プログラム

- 三味線 勸進帳より3つの合方(寄せの合方、舞の手の合方、滝流し)
- 箏とうた(まりと殿さま、証誠寺の狸ばやし)
- 語り 「こだま婿」

【語り】水村加代子/【三味線、笛、鳴り物】深井 昭博  
【箏、うた】長岡さくらの会

問い合わせ/ながおか医療生活協同組合組織事務局 ☎30-1161

大人気!

ながおか医療生協交流企画 バスハイク第3弾

# 御遷座百年彌彦神社参拝と菊祭り

2015年度第3回目のバスハイクは、百年の想いを次の百年に結ぶ、御遷座百年。彌彦神社参拝と菊祭り・紅葉の紅葉谷も魅力のひとつです。ゆったりと自由時間で気のあったお友達と散策はいかが？  
食事は寺泊でワンランク上のおいしいお刺身定食。魚のアメ横で楽しい買い物を楽しみましょう！

**日時** 11月5日(木)

**集合場所** 四郎丸わいが家、新町わいが家

**募集人数** 45名

**参加費** 組合員 4,000円

組合員外 6,000円

**申込み** 組織事務局 TEL 30-1161



- \*バス代、昼食代込み。
- \*当日の朝、徴収します。
- \*組合員外の方、当日加入OKです。

**10月14日(水)9:00から受付を開始します。**

※申し込みの際に集合場所をお知らせください。

※代表者1名につき、4名まで申込み可能です。

※昼食はカニの宿金八でおいしい刺身定食をご用意しております。

入浴をご希望の方は、別途料金500円をご負担いただければ時間内でご利用いただけます。(タオルをご持参下さい。)

## 11月5日(木) し お り

### 行程表

8:10 出発	四郎丸わいが家 (8:00 集合)
8:20 出発	新町わいが家 (8:10 集合)
約1時間半	
9:50 着	弥彦菊祭り ※自由散策
12:00 発	
約30分	
12:30 着	寺泊 カニの宿金八 (昼食)
13:30 発	
約10分	
13:40 着	寺泊 魚のアメ横
15:00 発	
約50分	
15:50 着	新町わいが家
16:00 着	四郎丸わいが家

### ～参加される方へ～

- 時間厳守でお願いします。四郎丸わいが家 8時集合、新町わいが家 8時10分集合。出発時刻に遅れないよう、トイレを済ませ乗車してください。
- キャンセルのご連絡は 組織事務局TEL30-1161 に早めにご連絡をお願いします。当日キャンセルの場合 2000円のキャンセル料がかかります。
- 当日、体調不良などで参加できない場合も必ずご連絡をお願いいたします。
- 入浴希望の方は、タオルをご持参下さい。

■交通状況により予定の時間は前後する場合があります。☆マナーを守り楽しい日にしましょう！

# お知らせコーナー

## 地域の茶の間

主催/コープにいがた

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  
ご一緒にどうぞ

気軽に来てね

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 11月2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

心とカラダがよろこぶ  
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)

## ちょっとたのむ手

- ◇ 草取り 8件
- ◇ 芝刈り 1件
- ◇ 家具移動
- ◇ すだれ取り付け
- ◇ 団地の階段掃除
- ◇ 薄縁を設置
- ◇ 押入れより布団を出す
- ◇ ハーブの使い方の講習
- ◇ 腐葉土の購入・配達
- ◇ 松の木の剪定。枝葉の片づけ
- ◇ 冬囲いの取り付け 枠金具の補修
- ◇ 2階のテレビを1階におろし、処分場まで運搬

こんな困りごとを解決しました (期間6月17日～8月31日)



ちょっとたのむ手は

たすけあい

日中お一人の高齢者や高齢者世帯の『ちょっとした頼みごと』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。「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)

(問合せ)ながおか医療生協組織事務局 ☎30-1161

## ◆フードバンクにいがたからのお知らせ◆

下記にて、フードドライブを行います。  
ご自宅で余っている食品がありましたら提供をお願いします。

(未開封で賞味期限が2か月以上残っているもので常温保存可能な食品)

米、乾麺、パックごはん、缶詰、カップ麺、調味料、食用油、お菓子…等々

【日時】2015年10月12日(月・祝) 10:00～15:00

【場所】アオーレ長岡(ながおか医療生協20周年記念健康まつり会場)

ナカドマ中央、フードバンクの『のぼり』を目印に!

※フードドライブとは…家庭にある保存可能な食材を募り、食品を必要としている福祉施設や生活困窮者支援団体等にお届けするための活動です

連絡先/フードバンクにいがた 長岡センター TEL090-2142-6119 (山崎)



「もったいない!」から  
「ありがとう」

10月12日(月・祝)にアオーレ長岡にて開催のながおか医療生協20周年健康まつりに、ブースを設置します。

# 体の衰え 感じたときが 関節の痛み 始めどき

## 健康運動教室

食欲の秋も良いけれど・・・スポーツの秋もいかがでしょうか？

運動プログラム	内容	日時
<b>市民体育館</b>		
<b>1 のびのび足腰</b>	最近、腰や膝に痛みや、以前には感じなかった違和感を感じ始めた方、筋力の低下と共に姿勢の崩れが始まっているかもしれません。よい姿勢を保つため、関節の痛みを軽減するための方法をご紹介します。	月曜 10:00～10:45
<b>2 ゆっくり筋トシ</b>	ゆっくりとした動きで、関節にかかる負担は最小に、効果は最大にする正しいフォームを丁寧に指導します。男性にも満足していただけるプログラムで、参加者のみなさんが生活の中で効果を実感しています。	月曜 11:00～11:45
<b>新町わいが家</b>		
<b>3 ゆる～い体操</b>	これまで運動や体操なんてやった事がない・・・。なんて方も安心してご参加頂けます。難しい動きは全くありませんので、簡単な身体ほぐしかたチャレンジしてみませんか？	水曜 ①13:15～14:00 ②14:15～15:00

○料金 2000円/月

○場所

1.のびのび足腰	}	市民体育館 器械体操場
2.ゆっくり筋トシ		
3.ゆる～い体操		

新町わいが家  
(長岡市泉1-7-20)

※定員に達し次第募集を締め切らせて頂きますので、ご了承下さい。

※ゆる～い体操教室は12月末までの教室になります。

☆お申込み・問い合わせ先  
☎39-2882

四郎丸わいが家 運動教室  
(平日8:30～17:00)

# WHOウォークイベント 2015 国営越後丘陵公園



日時	10月21日水曜日 9時30分
集合場所	長岡駅大手口 交番前
行き先	国営越後丘陵公園
参加費	800円 (長岡駅から公園までのバス賃・入園料含む)
持ち物	参加費・お弁当・飲物・雨具や傘等 (天候によっては防寒対策を)
募集定員	20名 ★申し込みが必要です★
参加条件	組合員の方 (組合員以外の方は当日加入OKです、申込時にお知らせ下さい)

※帰りは生協の車両にて、長岡駅または四郎丸・新町わいが家までお送り致します。

## ☆注意事項

- ・参加には事前申込が必要です。当日申込はありませんのでご注意ください。
- ・当日は、ウォーキングで5km程度(※急なアップダウンあり)を歩く予定です。歩きやすい靴で参加下さい。
- ・ウォーキングコースは園内の古民家までの片道コースです。(片道約4.2km)復路は園内バスを利用します。(※2便に分けての乗車になります)
- ・昼食はお弁当の持参をお願いします。
- ・小雨程度は実施しますが荒天の場合は中止します。判断に迷う場合はお問い合わせ下さい。

☆**申込が必要です。当日参加はできませんので、ご了承下さい**☆

申込締め切り 10月16日17時

申し込み お問い合わせは

☎39-2882

(平日9時~17時)

四郎丸わいが家 運動教室

主催 ながおか医療生活協同組合 組織活動・健康づくり委員会