



2016年8月末現在
 ◆組合員数
 9,584名
 ◆出資金
 3億7,324万5千円

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-iryousekyou.jp/



今月のすこやかさん
わいが家広場のみなさん

わいが家広場は、毎週土曜日、9時半から地域住民が主体となり、セラバンド体操だけでなくスクエアステップなど様々な介護予防を取り入れた活動をしています。現在四郎丸・豊田・栖吉地域の方30名が登録しています。

四郎丸わいが家で行われていたセラバンド体操が、高齢者が健康でいきいきと生活し、社会参加と生きがいづくりを支援する長岡市の介護予防補助事業「はつらつ広場」に登録し、今年の4月から「わいが家広場」としてスタートしました。身近で気軽に集まることのできる場所のひとつとなっています。

「わいが家広場」楽しい活動しています

毎回、体操を終える頃、組合員さん運営の「わいが家カフェ」がオープンします。何気ない世間話をしたり、これからわいが家広場でしてみたいことを相談したり、お互いの顔を見てお茶を飲みながらのおしゃべりタイムを約1時間楽しみます。



8月27日(土)、この日14名の参加者は、25cmの四角いマスが描かれた緑色のマットの上を歩くスクエアステップをしました。末広から歩いて来ているという70代の方は「体を動かすのが楽しいです。ウォーキングをするつもりでいき帰りの15分の会話も楽し

いまして、私も参加しています。運動じやないのいいですね。そして、その後のおしゃべりタイムも楽しんでいます。他にも「私は85歳で独り暮らし。この近くだけで、自転車です。散歩は毎日1時間していますよ。膝の怪我をしたときにリハビリでお世話になったりしました。歩かないと歩けなくなっちゃうから。」と、体操後のコーヒーを頂きながら歓談していました。こゝがみなさんの週末のお楽しみになっているようでした。



「本日は、長年の夢が実現することが確認されました。この施設は、地域の皆さん、組合員さんのためにどうしても必要なものでした。大きな事業になります。これから建物だけでなく、いろんなことをひとつひとつ積み重ねていきたいと思えます。」

特養はるか概要

住所：花園南
 敷地：1300坪
 建物：3階建
 定員：80人他
 短期入所20人
 開設：17年4月(予定)



特別養護老人ホーム「はるか」地鎮祭がありました



建設予定地は、新しく開発された悠タウン花園南内にあり、ながおか生協診療所から車で2〜3分です。住宅街や商業施設に溶けこみつつも、東には長岡市民の愛するお山、悠久山が望めるという絶好の立地にありました。

8月27日(土)、初秋を思わせるさわやかな風の下、特別養護老人ホーム「はるか」の地鎮祭が執り行われ、出席させて頂きました。役員・理事、工事関係者を含む35名が出席しました。朝まで降り続いた雨がこのときを待っていたかのようになり、未来に輝ける第一歩をスタートさせました。

理事 下堂 壽枝

愛される施設に

組合員さんの長年の思いが実現し、ようやく着工が始まります。住み慣れた町で安心して暮らせることは何よりな事だと思えます。来春開設までの工事の安全を祈願し、地域の皆様からも愛される施設になりますようにと願っております。

虹のまち福祉会

高橋社福法人理事長 挨拶



みんなで力を合わせていきましょう

いつまでも自分らしくはつらつと過ごすため「わいが家広場」で一緒に体を動かしませんか？
 どなたでも参加できます。

新シリーズ①虹の架け橋スマイル配ってます



中沢 2
 原 節子

私がスマイルを配達するようになったきっかけは、5、6年前近所で配っていた方が体調を崩され、

その方の代わりに、と配り始めてからです。もともと医療生協には20年位前に仕事上お客様から勧められ、加入していました。しかし、特にかかわっていたのは父でした。母との車椅子の散歩を喜んでやっていた父が、母が亡くなり、自分の抛り所が無くなった頃、「湖畔の里」に誘っていただきました。今、栖吉支部長をされている村山さんが迎えに来てくださっていました。その当時、みなさんと過ごした様子が、手帳に書き残されていて、本当に週1回、楽しみに通っていたようです。残念ながらその父も母の後を追うように亡くなってしまいました。それで、自分でも何かお手伝いできないものかと、配達をお手伝いするようになりました。私の趣味は沢山ありますが、幸い登山が好きですので、歩くのは苦になりません。近所十数件を配っています。スマイルが届けばすぐ配っちゃいます。私がいなくても、主人が代わりに配ってくれます。ご近所の様子もわかるのでいいことだと思っています。

私は登山歴30年ほどですが、いつの間にか百名山を60座くらい踏破していました。退職後、県主催の高齢者大学に2年通い、その際いろんな方と知り合い、その仲間と山の会を作り、月一回のペースで登山を楽しんでいます。右写真は昨年7月に登った白馬岳です。



9月8日、アトリウム長岡を会場に、ながおか医療生協職員による「チャレンジ学会」がありました。それぞれの施設職員が、日頃の仕事の成果・挑戦・改革などを発表しました。

第1部では、長岡市福祉保健部長寿はつらつ課曾根玲子様より「長岡市の目指す新総合事業」について講演を頂きました。第2部の職員発表演題は各部署より12題ありました。

第7回 チャレンジ学会

【第1席】は小規模多機能型居宅介護 プラット新町「想いをつなぐ・笑顔のために」

～プラット新町での看取りより～

介護福祉士 大塚幸恵・田中智也 講師「日頃、看護師がいなくて、看取りをするのは大変だが、職員間でしっかりと合意形成しておき、なによりもご家族と本人が満足して最期を迎えられたこと。星野先生、訪問看護も入りながら、生協内のネットワークを活かし、家族との信頼関係が築かれた所が高い評価に値する。」と。

この日、会場に発表を聞きに来られていたご家族は、「この場を借りてお礼が言えてよかったです」と喜んでおられました。



2016 インフルエンザ予防接種のお知らせ

*ワクチンを接種すると発症する可能性を抑え、発症しても重い症状になるのを防ぎます。特に高齢者や小児、基礎疾患（呼吸器疾患、腎疾患、糖尿病など）を持っている方には接種をおすすめします。接種後は、2週間後から効果が発揮され、約5ヶ月間は効果が持続すると言われています。流行する前に接種しましょう。

◆ながおか生協診療所

◆接種開始 **10月3日** (月) から
◆対象 **中学生以上**
◆接種料金 65歳以上の方 **1,620円** (公費助成あり)
65歳未満の方 組合員 **3,500円**
一般 **4,000円**

◆お問い合わせ先 **ながおか生協診療所** TEL)39-7001
生協かんだ診療所 TEL)32-2887

◆生協協かんだ診療所

予約制です。
直接窓口、または電話にてご予約ください。

◆生協こどもクリニック

◆対象 中学生以下が対象です。
◆予約状況につきましてはホームページと待合室の掲示板にてお知らせします。事前に予約状況を確認いただき申し込みをしていただくと予約がスムーズです。
◆10月から1月上旬までの土曜日は、インフルエンザワクチンのみの予約を優先させていただきます

予約制です。
直接窓口、または電話にてご予約ください。

◆接種開始 **10月3日** (月) から
◆接種料金 組合員 1回目 **3,500円** 2回目 **3,000円** (中学生以下)
一般 1回目 **4,000円** 2回目 **3,520円** (中学生以下)

◆お問い合わせ先 **生協こどもクリニック** TEL)33-7131
あたごこどもクリニック TEL)36-5810

◆あたごこどもクリニック

◆対象 0歳～ 子どもの接種に同伴される65歳未満の方も一緒に受ける事ができます。
◆0歳児は通常診療日のみです。
◆通常診療日の他に 13:30～16:00
10月15日(土)
11月12日(土)
12月 3日(土)
インフルエンザワクチン接種のみ行います。診療は行いません

「みんなで喜ぶすまじだから、みんなの笑顔でまちづくり」

加入増資・強化月間

秋の一斉訪問が始まりました。

◆各事業所全職員が、組合員宅だけでなく員外宅にも訪問し地域で暮らす皆さんの現状、「困った」の声、ご意見ご要望等をお伺いしています。

◆月間目標
新規加入 **350名**
増出資金額 **1,000万円**

◆月間中イベント

9/15 11/30 健康チャレンジ
9/15 11/30 健康まつり INアオーレ
10/10 9/22 2222 バスハイイク 小布施
10/10 9/22 2222 ウオーケイイベント
11/11 11/14 秋深まる越路もみじ園へ組合員向け学習会
11/11 11/14 新総合事業と特養についてさくらの会「コンサート」
IN 新町わいが家

◆本紙に郵便振り込み用紙を折り込みました。郵便局からのお振り込みまたは、お近くの診療所・事業所・わいが家でも受け付けております。

◆増資(1口...5000円から)のご協力をお願い致します。
またご家族みなさんのそれぞれの加入・増資をお願いしています。

特別養護老人ホームはるか、建設着工しました。あわせて歯科診療所の準備もすすめられています。



第七回 平和のための戦争展

平和を願う

◆日時 **10月25日(火)**
28日(金)
9時～18時
但し25日は13時開場 28日は16時迄

◆会場 **アオーレ長岡**
交流ホールホワイエ

◆内容
★戦争・戦災に関するパネル展示
①日本国内・県内・長岡の戦争被害の実態
②侵略戦争と植民地支配
③反戦平和のたたかい
④戦争を防止するには
⑤その他

★憲法講演 会場 第一協働ホール
25日(火) 13時30分～15時頃

○演題 憲法がつくる「国のかたち」
国民の幸福か、国家の繁栄か
―副題―大日本帝国憲法、日本国憲法、
自民党改憲案がめざす
「国のかたち」とは
○講師 工藤 和雄 氏
(弁護士・新潟県九条の会事務局長)

◆入場無料
25日(火) オープニング
13時～13時30分
ギター演奏 島山徳雄 氏
曲目「禁じられた遊び」「枯葉」など

*主催 ながおか平和のための戦争展実行委員会
*連絡先「戦争展実行委員会」
事務局 樋口 虎司 方
TEL・Fax (35) 69992

ある日の風景

「ゴミ問題」② (つたこうち)



心の声

職員募集

一緒に働きませんか

来春オープン予定「はるか」のスタッフを募集しております。ご興味をお持ちの方は担当までご連絡下さい。

職 種：介護職員(正職員・パート)
給 与：経験年数を考慮の上優遇します。
就労地：長岡市花園南もしくは市内事業所

お問い合わせ：Tel38-0813
求人担当：大崎

社会福祉法人 虹のまち福祉会

病児保育室すこやか

8月のべ利用者数 67名

病名別利用状況

流行性耳腺炎	40	感冒	2
急性上気道炎	8	感染性胃腸炎	2
病名不明・下痢	7	ヘルパンギーナ	2
気管支喘息	3	喘息様気管支炎	1
急性気管支炎	2		

(2つ以上の病気が重なっていることもあります)

・流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)が流行中です。予防接種をされていないお子様は重症化することがあります。予防接種をされることをお勧めします。

☆赤ちゃんの便の色

ケロちゃん16号より

あたごこどもクリニック 所長：吉川 秀人

黄色：生後2-3ヶ月の赤ちゃんの便の色は黄色です。胆汁の色成分であるビリルビン(黄色)が腸内細菌叢が未熟なために、ウロビリノーゲン(無色)への還元を受けることがほとんどなく、そのまま便の中に含まれるためです。

緑色：赤ちゃんの便は時々、緑色をおびることがあります(特にしばらく空気中に放置しておいた場合)。これはビリルビン(黄色)が酸化され、ビリベルジン(暗緑色)に変化したためです。抗生剤を使用した場合にも緑色になることがあります。これも腸内細菌叢が抑制されるためです。また、ビリルビンの酸化は、便が酸性のときにおきやすいようです。緑色便は、新生児、抗生剤内服時、人工栄養児などにみられやすいですが、母乳栄養児でもみられます。母乳では黄色89%、緑色便8%、ミルクでは黄色25%、緑色便73%という報告があります。病的なものであることは少ないようです。

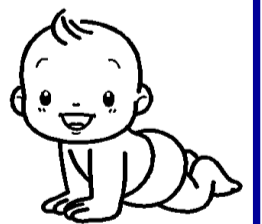
黄褐色：離乳開始後に便の色が変わります。その時の便にはビリルビン(黄色)はほとんど含まれません。腸内細菌叢が発達し、それらによりビリルビン(黄色)が還元され無色のウロビリノーゲンとなり、その後自家酸化でウロビリリンとなるためです。

赤い、白い、黒い便のときは、すぐに病院を受診してください。

赤色：血液が混じっているときは細菌性腸炎、ジャムのような血便は腸重積症、便秘による肛門からの出血などが考えられます。しかし、2カ月くらいの元気な母乳栄養児で、便に極わずかの出血が見られる場合は、乳児良性直腸出血の可能性が高いので、心配ない事もあります。

白色：先天性胆道閉鎖症や肝炎が疑われます。下痢を伴っている場合はロタウイルスなどの感染性胃腸炎が疑われます。

黒色：胃や十二指腸で出血している可能性があります。



10月の予定			
10月	四郎丸わいが家	新町わいが家	その他
1 土	セラバンド/わいが家カフェ		
2 日			朝市
3 月	わいなーれ/うたごえ広場	セラバンド	
4 火	生きデイ	足湯ﾌﾟﾂｲﾂｲﾂ/体操教室	
5 水	かえで倶楽部	囲碁のつどい/体操教室	
6 木	わいが家喫茶	足湯ﾌﾟﾂｲﾂｲﾂ/体操教室	
7 金	かえで倶楽部	手芸喫茶	
8 土	セラバンド/わいが家カフェ		
9 日			朝市
10 月			
11 火	生きデイ	足湯ﾌﾟﾂｲﾂｲﾂ/体操教室	
12 水	かえで倶楽部	囲碁のつどい/体操教室	理事会
13 木	わいが家喫茶	足湯ﾌﾟﾂｲﾂｲﾂ/体操教室	
14 金	かえで倶楽部	うたごえ広場	
15 土	セラバンド/わいが家カフェ		
16 日			朝市
17 月		セラバンド	
18 火	生きデイ	足湯ﾌﾟﾂｲﾂｲﾂ/体操教室	
19 水	かえで倶楽部	囲碁のつどい/体操教室	
20 木		足湯ﾌﾟﾂｲﾂｲﾂ/体操教室	バスバイク(小布施)
21 金	かえで倶楽部	手芸喫茶	
22 土	セラバンド/わいが家カフェ	オレンジカフェ	
23 日			朝市
24 月	詩吟の会	セラバンド/新町支部 映写会	
25 火	生きデイ	足湯ﾌﾟﾂｲﾂｲﾂ/体操教室	消費トラブル講演会(中央図書館)
26 水	かえで倶楽部	囲碁のつどい/体操教室	
27 木		足湯ﾌﾟﾂｲﾂｲﾂ/体操教室	スマイル折作業(まえだ)
28 金	かえで倶楽部		スマイル折作業(かんだ)
29 土	セラバンド/わいが家カフェ		WHO健康ウォーク(外)
30 日			朝市
31 月		セラバンド	

理事会報告

開催9月14日
ながおか生協診療所2階会議室

【報告事項】

第1号議案：7月の事業・経営状況の報告、8月の概況について

第2号議案：組織事務局報告

第3号議案：委員会報告

第4号議案：生協かんだ診療所通りハ

送迎車両シエンタ入替について

第5号議案：生協かんだ診療所 往診

車両購入について

第6号議案：生協かんだ診療所2階エ

アコン修理について

第7号議案：内部監査報告について

第8号議案：生協歯科診療所(仮称)

開設予定地 土地賃借契

約について

第9号議案：新潟県消費生活課からの指

導検査改善報告書について

以上、報告事項及び協議事項が質疑応答の上、全員意義なく承認されました。

無料 新町わいが家映写会

*時間が変わりました
10月24日(月) 13:00~
男はつらいよ 望郷編
 ~ 1970年~

旅先から故郷に帰ってきた寅次郎。ちよつとした行き違いからいつものごとおいちゃんやと大げんかとなり「とらや」は大騒ぎ。そこへ、かつて世話になった親分が寅次郎に会いたがっているとの知らせが...

出演：渥美 清 / 倍賞千恵子 / 長山 藍子 / 前田 吟ほか

*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。

いただけませんか

**ちよつきん用
ぼろ布**

綿素材に限りませ
 下着・Tシャツが最適

地域活動支援センター

大きなかぶ

TEL) 36-9763



WHO健康ウォークイベント
10月29日(土)

一緒に歩きましょう
 詳しくはチラシで

診/療/案/内

ながおか生協診療所	月	火	水	木	金	土
9:00 ~ 12:00	羽賀	羽賀	羽賀	羽賀	羽賀 岡田 勝山	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 1/2/3/5週	羽賀 関 勝山	羽賀 17:00まで	羽賀 勝山	
電話 (39) 7001						

生協かんだ診療所	月	火	水	木	金	土
9:00 ~ 12:00	星野	星野	星野	岡田	星野	星野 岡田 1月1回 1/3/5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	星野 本田	星野 羽賀 青木 本田 1/2/3/5週 4週 2週 1/3/5週	本田	勝山 本田	星野 本田	
電話 (32) 2887						

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

あたごこどもクリニック	月	火	水	木	金	土
8:35 ~ 12:00	吉川	吉川	吉川	吉川	吉川 本間 (7日・21日)	吉川
13:45 ~ 15:45	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	
15:30 ~ 17:30	吉川	吉川		吉川	吉川 本間 (21日)	
電話 (36) 5810						

長/寿/を/楽/し/も/う

楽寿 敬老の日

グループホームにこここ：西沢



グループホームにこここでは、9月18日に敬老会を行いました。ボランティア様による歌と踊りが披露され、入居者の皆様が踊りに合わせて歌を口ずさんだり、手拍子されたりと大変盛り上がりしました。更に職員によるパ

ルーンアート、記念品贈呈と続き全員が非常に喜ばれていました。その後の茶話会ではおはぎを召し上がり、皆さん最高の笑顔が溢れ、和やかな敬老会の一日となりました。



「さんま、初物だわ」

らくていぶ敬老会

(通所リハビリテーション)



「私は、はらわた取って食べるの」

9月16日(金)らくていぶご利用者さんと職員合わせて10名で手作り敬老会をしました。この日のメニューはサツマイモご飯・サンマ塩焼き・茶碗蒸しなど7品。材料の買い出しから調理まで全て自分たちで行い、秋の味覚を存分に堪能しました。「料亭の味ね」「楽しい」「単なるお遊びじゃないのがいい」とご利用者さんに好評でした。昼食後はバイオリン生演奏を聞き、芸術の秋も楽しみました。

「あらかち祭り」で盛り上がり

老健あらかち：野本

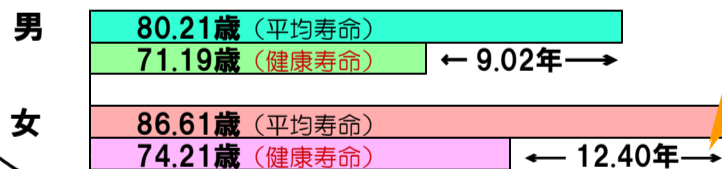


「楽しかったわ、イエーイ」

老健あらかちでは、8月28日にあらかち祭を行いました！お神輿からスタートし、スイカ割り、魚釣り、ひもくじなどで盛り上がりしました。昼食では、デザートバイキングを行い、3種類のデザートから選んでいただきました！ご利用者様の素敵な笑顔を見られたこと、「楽しかった」などのお言葉を貰えたこと、普段よりも沢山ご飯やおやつを召し上がっている方を見ることができ、ご利用者職員共に良い思い出が出来ました♪

平均寿命と健康寿命

厚生労働省「健康21より」



健康寿命を
のばしましょう

スマイル文芸

◇スマイル短歌

選者 首藤 隆司

- ◇川柳
- ・日(に)三度池の辺に立ち鯉に餌卒寿の夫の楽しき日課
- ・戸口を出た足元に蟬の片は羽ありなきがら探し共に埋やる
- ・山仕事終えたる夫は木苺を掌一杯に土産と持ち来る
- ・列島が雨風に包まれ喘ぐ中コシヒカリ穂垂れ豊けし越は
- 星野 四郎

◇川柳

・口八丁手八丁でどれも八丁でまとまらず
 清 琴
 桂のひま

スマイル編集部ではみなさまの投稿をお待ちしています。短歌・俳句・川柳・絵画・写真など、どうぞお気軽にお寄せ下さい。
 連絡先 0315211



2016年10月

や

わいが家通信

---今月のお知らせは---

- ① 消費生活トラブル学習会のお知らせ
- ② オレンジカフェ/ながおか“わになーれ”
- ③ わいが家企画“筋肉量はかります！”
- ④ WHO ウォークイベント 2016のお知らせ



①学習会のお知らせ

消費生活トラブル学習会

講師 新潟県消費生活センター 所長 相澤 政春 様

今、消費トラブルは至るところに存在しており、高齢者だけでなくすべての年代がターゲットになっています。

自身や大切な家族が、悪質な被害に巻き込まれないためにどうすればいいのか、被害にあったときはどのように対処したらいいのか、消費者生活サポーターグループによる寸劇や、実際にどんな被害があるのか事例をわかりやすくお話します。

日時 10月25日(火) 午後1:30~3:00

会場 長岡市中央図書館2階 講堂

【所在地】長岡市学校町1丁目2番2号

参加費 無料

●申込み不要です。参加される方は直接会場へお越し下さい。



イラスト:消費者庁イラスト集より

お問い合わせ ながおか医療生協組織事務局 ☎30-1161



オレンジカフェ ☕ in あらまち わいがや

作業療法士がお話します。

「本人」「家族」、両方の視点から考えよう

“認知症”との関わり方 ～家族の気持ちと本人の気持ち～

日時 10月22日(土) 10:00～12:00 ※毎月第4土曜日開催。

会場 新町わいが家 (駐車場有 ※台数に限りがあります)

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

オレンジカフェって…? 認知症の心配がある人や現在治療中の人、認知症の人を介護している人など、誰でも参加できます。専門職を交えて、参加者同士で相談したり、弱音を吐いたり不安を打ち明けたりすることで、認知症の人や家族がリフレッシュをするための集いの場所です。経験者の実体験の話から大きな気づきを得ることもあります。1人で悩まずに、まずはお気軽にカフェに出かけてみませんか。

【お問い合わせ】 ながおか医療生活協同組合 組織事務局 ☎30-1161 (藤田・大高)

② ながおか“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
ご一緒にどうぞ

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

日時 10月3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！

「筋肉量」 はかります！



期 日
場 所

10月15日(土) 13:00~15:30 (受付終了 15:00)
四郎丸わいが家 2階

※裸足になれる服装でお越しください。

※ペースメーカーを装着されている方は測定できません。

※混み合っている場合待ち時間をいただく場合があります。

申し込み不要

参加費無料



乗るだけで測定できる精密な測定機器により、
体の内部（体成分）を Kg 単位で測定、表示します。

Kg 単位だから
わかりやすい！

● 筋肉量 ○○ kg
● 推定骨量 ○○ kg

筋肉：脂肪：ミネラル：水分
内訳はどうなってるんだろう？

私の筋肉量って、
多いの？少ないの？

① 体成分分析 ● 腕・体幹・足各部の筋肉量を測定します。（結果表は進呈）

② 筋力測定 ● 握力や足指力、立ち上がりテストによる脚力測定を行います。

③ 質問コーナー

私って、なんで痩せられないの？
膝痛・腰痛はどうしたら改善するの？
足腰の筋力はどうしたら維持できる？

膝腰の悩み、トレーニングの事など、
運動トレーナーがお答えします。
お気軽にご質問、ご相談下さい。



【お問い合わせ】 四郎丸わいが家 39-2882

WHOウォークイベント 2016



秋深まる 越路へ



日にち
集合場所

10月29日(土)
長岡駅在来線改札前(途中駅からの乗車OKです。)

長岡	→	宮内	→	前川	→	来迎寺	→	越後岩塚
9:48発		9:52発		9:56発		10:00発		10:04着

- 長岡駅から出発される方の集合時間は9:30です
- 帰りは来迎寺駅14:59発の電車に乗車する予定です。

参加費
持ち物
参加条件

無料。※交通費(電車賃)は各自ご負担下さい。
電車賃、お弁当、飲物、雨具・傘等(天候をみて、各自防寒対策を！)
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。)

コース

今年は下記2コースをご用意いたしました。 ※お体の状態にあわせてお申込み下さい。

①健脚コース……………宝徳山稲荷大社→巴ヶ丘自然公園→もみじ園
※越後岩塚駅下車 約5km

少し自信がない方に

②もみじ満喫コース…もみじ園周辺
※来迎寺駅下車

◆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、歩きやすい靴で参加下さい。
- ・申込時、出発駅と降車駅・希望のコースをお知らせ下さい
- ・越後岩塚駅から稲荷大社周辺は登り坂になっています(約1キロ区間)
- ・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25日(火) 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