



2017年6月末現在
◆組合員数
9,894名
◆出資金
3億7,096万5千円

ながおか医療生活協同組合機関紙 2017年

すこやかスマイル 8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 グループホームさおう 開設1周年
ご利用者さん 川上 信子さん
次女 角田 朝美さん

6月25日(日)グループホームさおう開設1周年記念にご利用者さん、ご家族、職員総勢38名で寺泊水族館にバスハイクへ行ってきました。水族館では1時間自由な館内を見て頂き、様々な魚に皆さんとても感動して頂きました。また、窓の外に海が望める海風亭日本海が望ましい新鮮な魚介類に舌鼓をうち、大変満足した様子でした。

◆母と娘
娘「何より母の笑顔が嬉しいです。」
母「このテンプラおいしいわあ。」

はるか

はるか どうですか



1階 ショートステイ 「はるか」 20床

特別養護老人ホーム
施設長 池田貴夫
6月1日に開所した特養はるか(ショートステイ20床・長期入所80床)は、現在入所者が順次入所してきています。はるかは施設理念として「寄り添うこころを大切に、笑顔で過ごせるくらしを支援します」を掲げました。施設に入ったからそれによしとするのではなく、利用者さんにとって、心地良い新たな生活の場を提供し、ご家族には、安心感・安堵感を持って頂けることが大切だと考えます。



ご利用者のお一人、中林様はグリーンステイ高町から継続でご利用いただいております。高町からはるかになって、ショートステイはどうですか?とお聞きしたところ「皆さんがよくしてくれるから喜んでいきます。」と笑顔でお話くださいました。写真は先日調理レクリエーションでおこなった「桜餅作り」の

2・3階 長期入所 「はるか」 80床



施設2階部分、2丁目を利用されている高木朋子様に、はるかでの生活についてお聞きしました。



食堂：ゆったりとした時間が流れています

様子です。このようにご利用者様と職員と一緒に楽しみながら行える調理レクリエーションやカラオケ、ドライブなど工夫を凝らした日替わりの活動が自慢の「ショートステイはるか」を宜しくお願います。



いつもやさしい笑顔の高木さん

◆一言コメント
家を出てみていろいろわかったことがあり、感謝しています。職員の方もこれからよろしくお願います。

Q：居室での過ごし方はどうされていますか?
A：本を読んだり、寝て過ごしています。最近では定義集という本を読んでいます。

Q：共同生活室での過ごし方は?
A：テレビを見たり、職員の方の特製コーヒを飲んで過ごしています。食事の時間はみなさんと食べられて、家族と過ごしているようで楽しいです。



アシスト高町 空中菜園

6月にグリーンステイ高町のみなさんが「はるか」に行き、少し寂しくなりましたが、アシスト高町では、今年も2階のベランダで



野菜を育てています。枝豆やミニトマトが収穫の時期です。6月には、月々1階部分でも茄子等を育てています。玄関前に植えては本日で、去年はさとうきびや、今年もさとうきびが立派に育ちました。

早くネットカーテンに広がって健康には気を付けて

虹の架け橋⑨ スマイル配っています

新町支部 山崎 キヨ子



みなさんのおしゃべりが楽しいです。

私は、古い神田診療所の保健学校の申し込んだのが医療生協とのかかわりはじめです。保健学校の3回も卒業してまいりました。今のかんだ診療所の新築祝いにも呼んでもらいました。以前、新町支部長だった難田さんに誘われて、運営委員というものもやらせてもらいました。何も分からなまま会議に出席してしまいました。どこにでも顔をだせてもらっています。

8年前、お父さんが脳梗塞で倒れてから、診療所にはお世話になりました。新町にお世話になって訪問看護すまいるさんや往診にも来て貰って本当にありがたかったです。要介護5でも安心して暮らさせています。同居の息子も頼りにしています。ポスト落しに3ヶ所行っています。他に「編み物班」に週1回行ってきます。もう10年以上行っていませんが、みなさんのおしゃべりが本当によいです。人数は減る歳をとりますが、増えています。どころか増えていきます。家の横で畑もやり、ストレッチも見つかって、手術も健康には気を付けて



『私達、元気どけ隊です』

健康づくり委員会主催で、計3回にわたり“元気どけ隊養成講座”を行い、全て出席した方に終了証をお渡ししました。「元気どけ隊」とは、まちなか健康チエックを行ったり、健康体操を各支部や班会で広めていく方々です。第一回は血圧や体脂肪の正しい測定方法を学びました。第二回目と三回目はタオル体操の指導と、指導を行う上でのポイントを学びました。今回はタオル体操のみでしたが、今後はダンベル体操等更に多くの体操が指導できるよう養成講座の会を重ねて参ります。お揃いのTシャツを着ておられますので健康チエック等でお見かけの際は是非遠慮なくお声かけ下さい。(トレーナー本間)



ACVAVAVAV

「すこやかスマイル配布者」を募集しています

毎月発行している機関紙「すこやかスマイル」は、各地域の組合員さんからご協力いただき、みなさんのご自宅に手配りでお届けしていますが、現在配布者が不足しています。

【特に不足している地域】

曲新町/摂田屋/上条/新組/富島/今朝白/川崎/弓町/春日/山田陽光台/来迎寺/片田/十日町/滝谷/六日市/関原/上除/宝地町日赤/渡里町/中島/表町/上前島

- この地域に限らず、毎月1回お近くに住んでいる組合員さんにニュースを配布していただけませんか？

お手伝い頂ける方は

くらしいきいき支援室：TEL30-1161までご連絡ください。



達いち原まきたまあほちあが、が、中、公、ま、まで、市、つ、ら、福、代理、が、持、関、園、歩、ま、し、せ、と、ま、田、者、し、読、ま、し、た。

今年もながおか医療生協は、核兵器廃絶を訴え、6月26日(日)に出陣し、平和行進に参加しました。6月26日(日)に出陣し、平和行進に参加しました。6月26日(日)に出陣し、平和行進に参加しました。6月26日(日)に出陣し、平和行進に参加しました。

今年こそ、9条平和平和行進で訴えよう

そして、ニュースでも報道され、7月7日には、核兵器の保有や使用などを法的に禁止する初めの国際条約が、ニューヨーク国連本部で採択されました。この条約には、100以上の国々が参加し、この条約に賛同した国は、核兵器の保有や使用を禁止し、核兵器の拡散を防止する義務を負います。この条約は、核兵器の保有や使用を禁止し、核兵器の拡散を防止する義務を負います。この条約は、核兵器の保有や使用を禁止し、核兵器の拡散を防止する義務を負います。

核兵器禁止条約 採択

なくそう!核兵器 No Nukes!



核兵器を禁止し廃絶する条約を!

グループホームにこころ 避難/雑/報告

7月3日、グループホームにこころは大雨による被害を予想し、特養はるかにご利用者全員が避難しました。その時の様子を報告します。

この日は、台風3号や前線の影響で前日から大雨が降り続き、グループホームにこころの裏の栖吉川は茶色く濁り、水位がかなり上昇していました。携帯のエリアメールも朝早くから鳴っている状況でした。

7:30 生協本部(以下災害対策本部)の樋口常務理事と雨の中、栖吉川の様子を確認しに行き、災害対策本部の指示を待ちました。

7:55 災害対策本部より特別養護老人ホームはるかへの避難指示が出ました。まず、入居者の方々へ避難の説明をいたしました。みなさん驚いた表情をされていましたが、落ち着いて避難準備にかかりました。はるか職員の協力もいただきました。ここにこのことを車3台で往復しました。

8:25

入居者全18名の避難が完了しました。避難先では皆様不安そうに「すごい雨だねえ」「大丈夫なの?」と、テレビの大雨情報に釘付けでした。一緒に話をしたり、気分転換にゲームをしながら天候の回復を願っていました。

10:00

災害対策本部より天候、川の水位とも落ち着いてきており、回復に向かっていくことから避難解除の指示が出ました。皆に安堵の表情が見られました。

11:00

ここにこへ帰所。「やつぱりここがいいね」と皆様疲れた様子でしたが、住み慣れた場所に戻り、笑顔が見られました。

午後

雨が嘘のように晴れ、ここにこではいつも通りの笑い声と生活が戻っていました。結局4日は、小中高6校が休校し、JR信越線や上越線などで130本以上運休しました。



実は、6月28日に防災訓練をしたばかりでした

今回、栖吉川は氾濫もなく大事に至りませんでした。自然災害はいつ発生するかわかりません。この度、実際避難してみても、早めの避難がとても大切だと感じました。また、日々の訓練の大切さもあらためて実感しました。今回の経験を今後にもつなげていければと思っています。

施設長 渡辺 拓也

1周年 ざおう ご家族と一緒に楽しんでください



グループホームざおう 施設長 内山



2016/6/25

お詫び・訂正

◆7月号スマイル1頁

総代会報告

新潟県医療生協連合会事務局長 小市信様の挨拶を

「戦争法、秘密保護法、共謀罪などすべての廃止をもとめて今後も皆さんと一緒に運動をすすめていきたいと思います。ながおか医療生協の2つの事業所が民医連に加盟しました。これにより加盟診療所は38に、加盟法人は9法人となります。職員はパートの方も含めて1,800を超え、またこれらを大きく支える医協生協組合員・新潟勤医協健康友の会員は合わせて36,000人を超えています。民医連は平和や人権の理念を高く掲げ日本国憲法を綱領の基本にすえて活動しております。皆さんとともに活動することを誓って挨拶と致します。」

右記ゴシック部分のように訂正し重ねてお詫びいたします。

すこやかスマイル編集部

ある日の風景

「カニも獲る母」



今年もみんなのねがい 届いたかな

★おへんきようがついていけますように
 ・はやく風邪が治りますように
 ・おひめさまみたいにかわいくなりたいたい
 ・ツムツムのおりがみがきれいにねえように
 ・キユーレンジャーになりたいように
★通所リハビリパレット
 ・これまで苦く
 ・これ以上悪くならないで何でも出来るように
 ・今の美しさをずっとずっと... もっと
 ・長岡駅まで歩けますように
 ・早く腰を治してくれ

ドーナツやさん、なりたい

★ブリット高町
 ・こんどはかわいい女の子に生まれてきたいです
 ・生意気な娘がかわいらしくなりました



★病後ケア
 ・アイスをいっぱい食べたべれますように
 ・けいさつかんになれますように
 ・たなばたは晴れますように
 ・けん道で金メダルをとりたいたい

★多機能ごもセンター鯉河
 ・いっぱいお話してきますように
 ・ぼくはマキシムマイティダシヤットとハイパームテキカシヤットがほしいです
 ・海外旅行に行く、台湾・フィリピン・ド
 ・プールでたくさんおぼきたい

★アムスト新町
 ・弥彦山へ登りたい
 ・気持ちいいっばい
 ・世界一週旅行に行きたい
 ・みんな楽しくニコニコさせますように
 ・彼女がほしい
★グループホーム三ツ川
 ・玉のこしに乗れますように
 ・若い頃に戻りたい
 ・いなあ
 ・愛と金がほしい
 ・このままでいいです
 ・老後が安心できるように

★若い頃に戻りたい
 ・いなあ
 ・愛と金がほしい
 ・このままでいいです
 ・老後が安心できるように

★若い頃に戻りたい
 ・いなあ
 ・愛と金がほしい
 ・このままでいいです
 ・老後が安心できるように

★若い頃に戻りたい
 ・いなあ
 ・愛と金がほしい
 ・このままでいいです
 ・老後が安心できるように

★若い頃に戻りたい
 ・いなあ
 ・愛と金がほしい
 ・このままでいいです
 ・老後が安心できるように

★若い頃に戻りたい
 ・いなあ
 ・愛と金がほしい
 ・このままでいいです
 ・老後が安心できるように

★アムスト高町
 ・元気で一日でも長生きしてね
 ・ケンコウ
★アムスト笹崎
 ・夏バテせず災害がなくなるに
 ・りますように
 ・地球温暖化
 ・反対

★アムスト高町
 ・元気で一日でも長生きしてね
 ・ケンコウ
★アムスト笹崎
 ・夏バテせず災害がなくなるに
 ・りますように
 ・地球温暖化
 ・反対

★アムスト高町
 ・元気で一日でも長生きしてね
 ・ケンコウ
★アムスト笹崎
 ・夏バテせず災害がなくなるに
 ・りますように
 ・地球温暖化
 ・反対

★アムスト高町
 ・元気で一日でも長生きしてね
 ・ケンコウ
★アムスト笹崎
 ・夏バテせず災害がなくなるに
 ・りますように
 ・地球温暖化
 ・反対

★アムスト高町
 ・元気で一日でも長生きしてね
 ・ケンコウ
★アムスト笹崎
 ・夏バテせず災害がなくなるに
 ・りますように
 ・地球温暖化
 ・反対

★アムスト高町
 ・元気で一日でも長生きしてね
 ・ケンコウ
★アムスト笹崎
 ・夏バテせず災害がなくなるに
 ・りますように
 ・地球温暖化
 ・反対

★アムスト高町
 ・元気で一日でも長生きしてね
 ・ケンコウ
★アムスト笹崎
 ・夏バテせず災害がなくなるに
 ・りますように
 ・地球温暖化
 ・反対

★アムスト高町
 ・元気で一日でも長生きしてね
 ・ケンコウ
★アムスト笹崎
 ・夏バテせず災害がなくなるに
 ・りますように
 ・地球温暖化
 ・反対

★アムスト高町
 ・元気で一日でも長生きしてね
 ・ケンコウ
★アムスト笹崎
 ・夏バテせず災害がなくなるに
 ・りますように
 ・地球温暖化
 ・反対

わいが家 8月の予定

下記の企画は、どなたでも参加できます。
 ご近所さんやお友達と...、もちろんおひとりでの参加も大歓迎!

四郎丸わいが家	
四郎丸うたごえ広場	200円
7日	
毎月第1月	13:30~14:30
ながおかわになーれ	無料
7日 (詳細はわいが家通信に記載)	
毎月第1月	10:00~13:00
わいが家喫茶	100円
10日、17日、24日、31日	
毎週木	13:30~14:30
詩吟の会	300円
28日 (8月は1回)	
毎月第2・4月	13:30~14:30

新町わいが家	
新町うたごえ広場	200円
8月はお休みします	
毎月第2金	14:00~15:00
手芸喫茶	200円
4日、18日	
毎月第1・3金	10:00~12:00
囲碁のつどい	無料
9日、16日、23日、30日	
毎週水	9:00~12:00
オレンジカフェ	100円
26日 (詳細はわいが家通信に記載)	
毎月第4土	10:00~12:00

☘...お茶 ☘...お菓子 ●開催日が祝祭日等にあたる場合や、その他事情により、開催日が変更もしくはお休みとなることがあります。あらかじめご了承ください。

今月のセラバンド	
◆四郎丸わいが家(わいが家広場)	
5日、19日、26日	
《時間》	9:30~10:30
◇わいが家カフェ(¥100)	
《時間》	10:30~11:30
◆新町わいが家	
5日、12日、19日	
《時間》	9:30~10:30
◆高町わいが家(¥100)	
9日、16日、23日、30日	
《時間》	9:30~10:30
◇茶話会	
《時間》	10:30~11:30

今月の企画	
◆泌尿器の病気と排尿症状について	8月10日(木) 四郎丸わいが家
◆指でくるくるパステルアート	8月21日(月) 四郎丸わいが家 8月23日(水) 新町わいが家
◆その他の予定	
◆新町支部映画会	新町わいが家 8月22日(火)
◆音を楽しむ「おとあそび」	四郎丸わいが家 8月10日(木)
◆新組合員のつどい	四郎丸わいが家 8月25日(金)

スマイル折作業日 お手伝いして下さる方(ボランティア)大募集!
 四郎丸わいが家 8月24日 9:00~ / 新町わいが家 8月25日 13:30~

★上記の企画、スマイル折作業についてのお問い合わせは、
 ぐらしいきき支援室 ☎30-1161まで。

病児保育室 すこやか

6月の利用人数は68名でした。

病児別利用状況

急性上気道炎	34	下痢	3
急性気管支炎	8	腹痛	3
感染性胃腸炎	8	ヒトメタニューモ	2
手足口病	5	溶連菌感染症	2
発熱	5	感冒	2

2つ以上の病気がかななっている場合があります



理事会報告

開催7月12日
 特別養護老人ホームはるか 地域交流室

- ◆報告事項
 - 第1号議案 5月の事業・経営状況の報告、6月の概況
 - 第2号議案 ぐらしいきき支援室報告
 - 第3号議案 委員会報告
 - 第4号議案 本部事務局 耐火金庫購入について
 - 第5号議案 通リハパレット前の駐車場地追加賃借契約及び整地工事について
 - 第6号議案 生協かんだ診療所 診察室改装について
 - 第7号議案 EKKワゴン入替について
 - ◆協議事項
 - 第8号議案 アンスト笹崎 特殊浴槽入替について
 - 第9号議案 夏季賞与支給及び短期借入について
- 以上、報告・協議の上、全員異議なく承認されました。

ドキュメンタリー映画
人生フルーツ
風と雑木林と建築家夫婦の物語

8月14日(月)
①10:30～ ②13:30～
*2回目終了後伏原監督トーク
アオーレ長岡交流ホールA
前売り券 1,000円
当日券 1,300円
障害者・療育手帳・高校生500円

主催：長岡アジア映画祭実行委員会
Tel 090-4520-4222

今日は第4火曜日 **新町支部映写会**
8月22日(火) 13:00～
新町わいが家
私は貝になりたい 1959年


高知の漁港町で理髪店を開業していた清水豊松。家族は女房の房江と一人息子の健一。戦争が激しさを加え、赤紙が豊松にも来た。彼はヨサコイ節を唄って出発した。ある日B29の搭乗員が・・・
出演：フランキー堺/新玉三千代/菅野彰雄
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。

◇スマイル短歌 選者 首藤 隆司

捨てたときは 齢と思つて 中悲鳴あげ いる八十九歳
ペット禁止と契約にある マンションに住む
を決めたリインコの 逝きて 田所 典子
みずくの朝啼きに 覚れば 報道は 温暖化
防止に引く トランプ 星野 四郎
寡黙なる老人たちが 唄いだす 民謡が 広げ
ふれあいのとき 石見 政夫

◇川柳
酔いました約束手形
印を押す 清 琴形
蛇口からやけどする
程熱い夏 たかやす

◇写真
のんちやんの水あそび
ほっとギャラリーの会
東條 静



第3回 **ながおか医療生活協同組合**
健康まつり
であい・ふれあい・ささえあい～地域をつなぐ～
2017 9月2日(土) 10:00～15:00
in アオーレ長岡 アリーナ/ナカドマ

アオーレ駐車場及び周辺駐車場は限りがあります。公共交通機関をご利用ください。自転車はアオーレ長岡の駐輪場を利用下さい。


*詳しい内容は折り込みチラシをご覧ください

指でくるくるパステルアート

8月 わいが家企画
パステルを粉状にして指で描くというパステルアートは、心の癒しをはじめ、認知症予防、脳の活性化が期待できると言われています。左記は作品の一例です。絵心がなくても大丈夫。年齢に関係なく、どなたでも楽しく、簡単、きれいに描けます。

開催日 8月21日(月) 四郎丸わいが家
8月23日(水) 新町わいが家
参加費 ¥500

※詳細は、本誌折込のわいが家通信をご覧ください。



ながおか生協診療所 長岡市前田1-6-7 電話(39)7001	9:00～12:00	羽賀 勝山 片山	羽賀 勝山 片山	羽賀 勝山	羽賀 本田 片山	羽賀 岡田 勝山	羽賀 勝山 2/4週
	15:00～17:30	羽賀 勝山 片山	羽賀 勝山 片山 1/2/3/5週 1/3/5週 星野 4週 片山	羽賀 関 勝山	羽賀 片山 17:00まで	羽賀 勝山 片山	8月お休み 1日 5時終了 2日 午後 3日 午後 14日 終日 15日 終日
生協かんだ診療所 長岡市西新町2-1-3-22 電話(32)2887	9:00～12:00	星野 本田	星野 本田	星野 本田 片山	岡田 勝山	星野 本田 片山	星野 岡島 本田 月1回
	15:00～17:30	星野 本田	星野 本田 1/2/3/5週 羽賀 4週 青木 2週 本田 1/3/5週	本田 片山	勝山 本田 17:00まで	星野 本田	8月お休み 1日 5時終了 2日 午後 3日 午後 14日 終日 15日 終日
生協リニック ながおかデンタル 長岡市沢田1-2-1 電話(37)8810	午前 9:00～12:00	佐野 源川	佐野 源川		佐野 源川	佐野 源川	佐野 源川 8:30～12:00
	午後 13:30～18:00	佐野 源川	佐野 源川		佐野 源川	佐野 源川	佐野 源川 13:00～17:00

8月 診療案内

生協こどもクリニック 長岡市沢田1-1-20 電話(33)7131	9:00～12:00	井埜	井埜	井埜 田中	井埜	井埜	井埜 内山 1.3.5週
	14:00～16:00	乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種	予防接種 乳児健診		予防接種 乳児健診	8月お休み 2日 終日 3日 終日 5日 終日 14日 終日 15日 終日
あたごこどもクリニック 長岡市琴平1-2-1 電話(36)5810	9:00～12:00	吉川	吉川	吉川	吉川	吉川 本間 (4-18日) 井埜 (30日)	吉川
	13:45～15:30	乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種 発達外来		乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種	8月お休み 12日 終日 14日 午後 31日 午前

8月歯科 お休み
3日 午後
12・14・15日 終日
8月9日・16日(水) 診療いたします

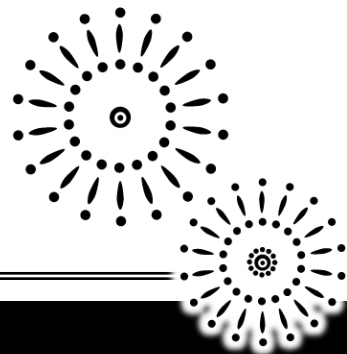
長岡まつり 日本一の 大花火



わいが家通信

---今月のお知らせは---

- ① 尿のトラブル泌尿器の話
- ② 指でくるくるパステルアート
- ③ オレンジカフェ/わになーれ
- ④ 体操教室からのお知らせ



①わいが家企画

生協診療所 片山Drによる

泌尿器の病気と排尿症状について

泌尿器の病気ってどんな病気があるの？

膀胱炎・腹圧性尿失禁・神経性頻尿・前立腺肥大症・前立腺炎・尿路結石・急性腎盂腎炎・膀胱脱・子宮脱などなど…

6月から生協診療所に勤められた、泌尿器科専門医の片山先生が排尿に関する症状と治療について、わかりやすくお話しします。お気軽においでください。



日時 8月10日(木) 午後2時～ (1時間程度)

会場 四郎丸わいが家

定員 35名(要申込み)

*新町わいが家 13:40 出発で四郎丸わいが家まで送迎いたします。
先着7名様まで、要申込み



【申込み】 ぐらしいきいき支援室 TEL0258-30-1161

② “こども”も“おとな”も楽しめる

脳内活性と感性を伸ばす

夏休みの宿題、自由課題にも！

指でくるくるパステルアート

削ったパステルを指でくるくる塗りながら描くパステルアートは、指先の触覚を刺激し、脳の活性化を図り、癒し効果や集中力を高める効果もあると言われています。

絵を描くことが苦手な人でも、かんたん・きれいに描けます。「おとな」も「こども」も楽しみながら自分だけの素敵な作品をつくってみませんか(^^)？

会場・日時

四郎丸わいが家 8月21日(月) 午後1:30~

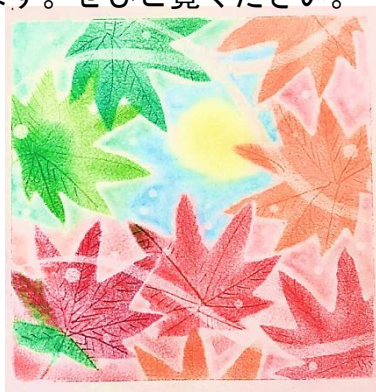
新 町わいが家 8月23日(水) 午後1:30~

参加費 ¥500

定員 各会場 15名程度 (要申込み)

締切り 8月12日(土)

※すこやかスマイル本誌4ページに作品の写真が掲載されています。ぜひご覧ください。



簡単・わくわく・優しくなれる
「パステルアート」
ぜひ一度体験してみませんか？
絵がとても苦手な私も
楽しく描いています！

講師：にたにゆうこ
パステル和 (NAGOMI) アート
正インストラクター
看護師・認知症予防学会員

【申込み】 くらいいきいき支援室 TEL0258-30-1161

③ 今月のオレンジカフェ～新町わいが家～

生協ながおかデンタルクリニック 歯科衛生士がお話します

“歯”は大切！口腔ケアについて

日時 8月26日(土) 10:00～12:00

会場 新町わいが家 長岡市泉 1-7-20 (駐車場有 ※台数に限りあり。)

参加費 100円

対象者 どなたでもお待ちしております！

【お問い合わせ】 ぐらしいきいき支援室 ☎30-1161

③新組合員のつどい

今年の4月から7月までに新規組合員にご加入いただいた方を対象に

「新組合員のつどい」を開催いたします。
該当の方には、8月上旬ハガキにてご案内させていただきます。



問い合わせぐらしいきいき支援室 ☎30-1161

③地域の茶の間 ながおかわになーれ

★気軽におしゃべりを楽しみながら、多世代が集い交流するスペースです。

毎月第1月曜日に開催しています。赤ちゃん、パパママ、おじいちゃんおばあちゃん、どなたでも参加できます。おいしいお茶も用意してあります。お気軽にお越しください。

出入り自由

参加費無料

申込み不要

会場 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)

開催 毎月第1月曜日 10時～13時

8月の開催日

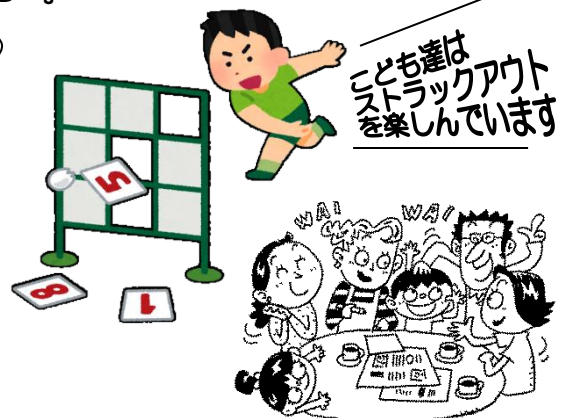
7日

月曜日

9月の開催日

4日

月曜日



《お問い合わせ》コープにいがた広報ネットワーク室
または ぐらしいきいき支援室

025-201-5561(月～金 8:45～17:30)
0258-30-1161 まで

運動教室参加者募集

送迎つき



介護予防＝介護状態となることを予防すること

身体や脳の衰えは「年を取れば仕方がないこと」ではなく、適切な運動や脳の活性化で予防できることです。

いつまでも**はつらつと自分らしく、いきいき**した生活を送るための介護予防、ながおか医療生協がサポートします！

やってみよう！簡単チェック！

対象者●要支援1または2の方 ●基本チェックリスト該当者（事業対象者）
※利用の際は、地域包括支援センター等による介護予防ケアマネジメントが必要です。



① 周りの人から「何度も同じことを言うね」と指摘されたことがある

①に該当

①A 短期集中レベルアップ教室

専門職が集中的なリハビリ・運動・認知症予防トレーニングを提供し生活機能向上を目指します。

利用期間	3ヶ月～6ヶ月
利用頻度	週2回（火・金）午後2時～4時
利用者負担	1回あたり400円
実施会場	ながおか医療生協四郎丸わいが家

② 手すりや壁をつたって階段を昇っている

②～⑤の質問に
1～2個該当

③ 椅子に座った状態から何かにつかまって立ちあがっている

④ 15分間くらい続けて歩けない

②～⑤の質問に
3個以上該当

②B 筋力向上トレーニング教室

運動機器を使用した筋力向上トレーニング。転倒予防としっかり歩ける足腰づくりをサポートします。

利用期間	3ヶ月
利用頻度	週2回（月・木）午後2時～4時
利用者負担	1回あたり250円
実施会場	ながおか医療生協四郎丸わいが家

⑤ 転倒に対する不安が大きい。（この一年間に転んだことがある）

※送迎は四郎丸わいが家から片道10分程度圏内。詳しくはお問い合わせください。

【お問い合わせ】 教室実施事業者
ながおか医療生活協同組合 TEL39-2882 担当 木村