

ある日の風景 「一月二日」



年末年始休診予定

◆2診療所
 ・ながおか生協診療所
 ・生協かんだ診療所
12月29日(金)~1月3日(水)

◆3クリニック
 ・生協子どもクリニック
 ・あたご子どもクリニック
 ・生協ながおかデンタルクリニック
12月30日(土)~1月3日(水)

1月4日(木)~通常診療です

毎月第3火曜日は 新町支部映写会

1月16日(火) 13:00~
 新町わいが家
男はつらいよ⑨ 柴又慕情

1972年作
 男はつらいよシリーズ9作目。吉永小百合をマドンナに迎え、北陸・金沢を舞台に寅次郎の叶わぬ恋の行方を描く
 出演 渥美清/賠償千恵子/松村達雄

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。

スマイル文芸



◆写真「八海山初冠雪」
 ほっとギャラリーの会
 蔵王 中村ヤスイ

◆スマイル短歌
 選者 首藤 隆司
 ・幼き日「坊や」と呼ばれしわが息子バードンロードを娘と歩み来 加茂川ハル子
 ・茶畑がミカン畑に変わりゆき新幹線は名古屋へ向かう 田所典子
 ・森の中つわぶきの花は茎伸ばす太陽求めて四尺あまり 大原歌子
 ・三十年通いし歯科医なり健康の源謝す卒寿の初冬 星野四郎

◆川柳
 ・身を削りちびた鉛筆芯はある
 ・目に涙初孫からの年賀状
 清 琴
 たかやす



あの手この手「嘘」に気を付けまじやう

◆班会でたお話しです。
 ・古着を買い取る「電話があり、子供の服を買い取った。買取りが、実際は貴金属の買い取りではない」と言われた。お金を少しだけ置いて行ったら、買取りはきつぱり断りまし。いときは、きつぱり断りまし。の自治体の消費生活センター等に相談ください。

ちよっぴん用
ポロ布ください
 介護現場で必要です。
 吸水性のよい綿素材を願います
 通所リハビリパレット
 ◆大きなかぶ
 TEL 36 9763
 TEL 32 3888

ながおか生協診療所 長岡市前田1-6-7 電話(39)7001	月	火	水	木	金	土	
	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 片山 1/3週
	15:00~17:30	羽賀勝山片山	羽賀勝山片山 1/2/3/5週 星野4週	羽賀関勝山	羽賀片山	羽賀勝山片山	

生協かんだ診療所 長岡市西新町2-3-22 電話(32)2887	月	火	水	木	金	土	
	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	星野本田	

生協クリニック ながおかデンタル 長岡市沢田1-2-1 電話(37)8810	月	火	水	木	金	土	
	午前	佐野源川	佐野源川		佐野源川	佐野源川	佐野源川
	午後	佐野源川	佐野源川		佐野源川	佐野源川	佐野源川

1月 診療案内

生協子どもクリニック 長岡市沢田1-1-20 電話(33)7131	月	火	水	木	金	土	
	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	

あたご子どもクリニック 長岡市琴平1-2-1 電話(36)5810	月	火	水	木	金	土	
	9:00~12:00	吉川	吉川	吉川	吉川	吉川	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	



歯科は予約制です
 お電話ください。

2018. 1月

わいが家通信



----今月のお知らせは----

- ① わいが家新春企画 笑いケア体操
- ② 体操教室からのお知らせ
- ③ オレンジカフェ/わになーれ/脳活企画 (予告)
- ④ 通所リハビリパレットからのお知らせ



① わいが家新春企画 笑いケア体操

一年のスタートは笑いから!

笑いケア体操



今年も、元気に明るく過ごせるよう、みんなで思いきり笑って、
楽しい1年のスタートをきりましょう!

四郎丸わいが家 1月13日(土) 午前10:00~

※はつらつ広場に参加の方...9:30からズンドコ体操を30分行った後、笑いケア体操となります。
終了後、わいが家カフェ(参加費¥100)あり。自由参加。

●新町わいが家9:30出発で、四郎丸わいが家まで送迎いたします。
先着9名、要申込み

定員35名(要申込み)

ホッホ、ハハハ!ホッホ、ハハハ!
いいぞ、いいぞ、イエーイ!



テレビ、ラジオなどでも紹介されている
「笑いケア体操」。初めての方でも大丈夫!
ご近所、お友達を誘ってぜひご参加下さい。

**服装・持ち物
ご注意ください**

動きやすい服装でおいで下さい。汗拭きタオル、飲み物、内履きをご持参ください。
運動を禁止されている方、妊娠中の方は参加できません。
(その他、参加について不安のある方は下記までお問い合わせください。)

【問い合わせ】 ぐらしいきいき支援室 TEL30-1161

③ オレンジカフェ ☕ in あらまち わいがや

作業療法士による音楽療法。楽しく認知症予防。

歌とストレッチ体操

日時 1月27日(土) 10:00~12:00 ※毎月第4土開催

会場 新町わいが家 長岡市泉1-7-20(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。

【問い合わせ】 ぐらしいきいき支援室 TEL30-1161

③地域の茶の間 わになーれ

★気軽にしゃべりを楽しみながら、多世代が交流できるスペースです。お弁当を持参してもOK！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。参加費無料です。お気軽にお越しください。

【日時】 1月15日(月)10時~13時

2月5日(月)10時~13時

【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)

出入り自由

申込み不要



【お問い合わせ】

コープにいがた広報ネットワーク室 TEL 025-201-5561
ぐらしいきいき支援室 TEL 0258-30-1161

2月 脳トレ企画のお知らせ



頭の体操 **脳活** しませんか

日時 2月19日(月)
10:00~11:00

会場 四郎丸わいが家

※新町わいが家より送迎あり

参加費 ￥200

ブロックを組み合わせてマス目をうめる、フランス生まれのパズル“ペンミノ”。

使うブロックの数が増えるにつれ、難易度も上がりますが、どうしてもマス目をうめたくなくなってしまう不思議なパズルです。

作ったパズルはお持ち帰りいただきますので、自宅で何度でも挑戦できます♪

お問い合わせ ぐらしいきいき支援室 ☎30-1161

②フィットネスレインボー人気企画

筋肉量測ります

自分の体を知ることが転倒や怪我の予防の第一歩！
この測定では、「筋肉量」「骨量」「体脂肪量」「水分量」などがわかります。
この機会に自分の体の中をのぞいてみませんか？



申込み不要

参加費無料

乗るだけで丸わかり!!

下記の中からご都合の良い日にご来場ください。

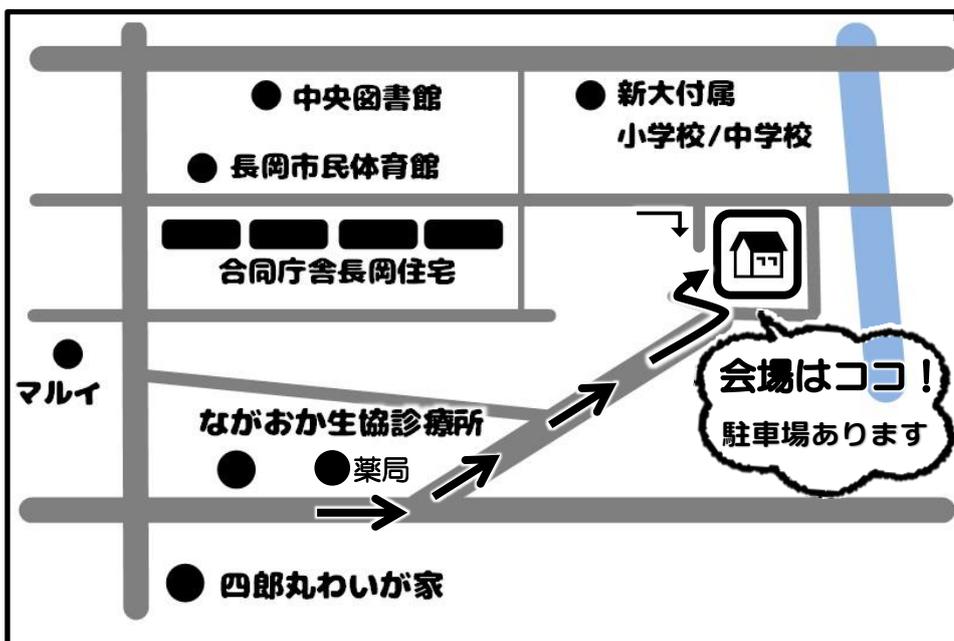
	時間
① 1月27日(土)	9:30~11:30 上記時間内に 直接会場にお越しください。
② 2月3日(土)	
③ 2月10日(土)	



～参加される方へ～

- ※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。

会場：サポートセンター四郎丸（前田3-1-16）



ヒザ、腰の悩み、
トレーニングのことなど
運動トレーナーがお答えします。



お問い合わせ **フィットネスレインボー** ☎39-2882 (月～金曜日)
(※測定日当日の連絡先) ☎39-7002

④ かんだりハビリ パレットからのお知らせ

長岡市初導入！ NCT(長岡ケーブルテレビ)、ラジオ FM ポートでも紹介されました！

【一般組合員向け教室】

2018
冬季

レッドコード教室

レッドコードとは、天井から吊るされた2本のロープに身体の一部をひっかけ、不安定な状態で様々な動作・ポーズをとることで、ストレッチ・トレーニング効果を発揮する器具です。生協の人気教室、冬シーズンも開催いたします！

《開催期間 1月13日～3月21日 毎週水・土》

誰でも簡単コース

毎週水・土 17:30～18:30

運動をはじめたい！
健康づくりをしたい！

料金

【各コース共通】

週1回(全10回)
¥10,000

週2回(全20回)
¥20,000

体幹力UPコース

毎週水・土 19:00～20:00

刺激が足りない！
体力向上したい！

全コース体力測定と体組成測定があります。測定日についてはお問い合わせください。

★期間中随時募集★



各コース、各曜日

限定

9名

～無料体験日のご案内～

◆1月20日(土) ◆1月24日(水)

※どちらか都合の良い日をお選び下さい

時間 誰でも簡単コース 17:30～18:30
体幹力UPコース 19:00～20:00

お得割

2人で参加
→¥1,000 引き

3人で参加
→¥2,000 引き



【お問い合わせ・申込み】

ながおか医療生活協同組合

かんだりハビリ パレット

トレーナー 佐藤・山崎・宮崎

長岡市蔵王 1-1-45 ☎0258-32-3888

(9:00～17:00)