



2018年1月末現在
◆組合員数
10,141名
◆出資金
3億6,526万5千円

すこやかスマイル 3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-iryoushisei.jp/



今月のすこやかさん
レッドコード教室に参加し始めてから、1年程経ちました。
レッドコード体操 伊藤 朝さん

力が無い女性でもそれぞれにあった運動をすることができ、安心して教室に参加できます。もともと変形性膝関節症を持って居るのですが、レッドコード教室に参加して筋力がついたからか、だいぶ楽になりました。皆でひたすらメニューをこなすのではなく、和気あいあいとした雰囲気の中で、とても楽しくストレッチポールを使ったストレッチで歪んだ体が直るような感じがします！



自分で作ろう 自分の体
レッドコードで楽しく健康づくり
かんた診療所リハビリ トレーナー 佐藤 健太郎

背筋ピーン！



レッドコード教室を始めて2年。今まで、教室に参加してくださった方は50名を超え、様々な年代の方からご利用いただいています。

◆参加者の感想◆

縮こまっていた体が伸びる伸びる！レッドコードに体を預けるストレッチは、本当に効果を実感できました！家で出来ない仲間もいるので、「運動しよう！」という気になります。肩こりや首の疲れが軽減しました。レッドコード教室があった日はぐっすりと眠れます。



お問い合わせ先
0258 323888
パレット
トレーナー
佐藤・山崎
宮崎

体を動かしてみませんか
詳しくは、わいが家通信2頁をご覧ください。

◆4月からのレッドコード教室

誰でも簡単コース(初心者向け) 17:30~18:30
体力UPコース(中級者向け) 19:00~20:00

毎週水・土曜日 開催
月額 週1回 ¥3500
週2回 ¥7000

ご案内

寒い日は「行くのが億劫だな」と背中を丸めて歩いていても、帰りは体も気持ちもすっきり！背筋ピーン！で帰れます！
膝が痛くても、肩が凝っていても、首が痛くても、無理をしないで自分のできることをすることが出来る。それを揺れる2本のロープに手助けしてもらって。3人の若いトレーナーさんの優しい指導も魅力です。
スポーツジムに通っていた時はサボりがちでしたが、レッドコード教室は集団エクササイズで仲間もいるので、これなら真面目に通っています！
翌日にトレーナーさんの言われた部位の場所が筋肉痛になるので、効果があると実感しています。
運動不足だから、体を動かしたいと思っただけで始めました。体力に自信のない私でも無理なく続けられそうです。始めてまだ2回目ですが、終わった後すっきりした感じがします。
少人数制はともややすく、説明も分かりやすいです。一つ一つの動きをゆっくりと丁寧に教えてくれるので、初心者にとってもありがたいです。

2018年度

介護報酬改定

専務理事 高橋智恵



2018年4月、6年ぶりの医療・介護保険の同時改定です。2025年或いは2040年に向け、「持続可能な社会保障の継続を進め、着実に対応していく」とのうたい文句です。2016年9月25日に放映されたNHKスペシャル「縮小日本の衝撃」でも、人口減少と高齢化、国や自治体の財政難が取り上げられましたが、さて、今回の介護保険改定に反映されているのでしょうか。

◆二つ目は安心・安全で、自立支援・重度化防止に資する質の高い介護サービスを実現することです。主な内容は、リハビリ職と医師を含めた様々な職種との連携をより進め、介護の質を上げること。
◆三つ目は多様な人材の確保と生産性の向上です。主な内容は、介護ロボットを活用促進やテレビ電話等を活用した説明を可能としたこと。
◆四つ目は、介護サービスの適正化(減額)・重点化を通じた制度の安全性・持続可能性の確保です。主な内容は、集合住宅への連続した訪問への適正化や通所介護の時間の見直しと適正化等が中心となっています。

2018年1月28日、診療報酬(医療保険)に先行して、介護報酬(介護保険)の概要が示されました。ここには、「団塊の世代が75歳以上となる2025年に向けて、国民1人1人が状態に応じた適切なサービスを受けられるよう、平成30年度介護報酬改定により、質が高く効率的な介護の提供体制の整備を推進」と、介護報酬改定率はプラス0.54%と記されています。「プラス」とのことですが、内容を見ると、新たな加算の取得がプラスの前提条件の場合が多く、加算のハードルは高く設定されているように感じます。

◆今回の改定には四つの柱があります。一つ目は地域包括システムの推進です。主な内容は、中重度者の在宅要介護者、居住系サービス利用者、特別養護老人ホーム入所者への医師が関わりを進めること。さらに、医療の枠にある療養型病棟を介護枠である介護医療院(新たな施設形態)へ転換を促すこと。
では、「持続可能な社会保障の継続を進め、着実に対応していく」は反映されたのでしょうか。社会保障の継続では加算での対応で、趣旨の逆行はありませんが、加算算定には多くの介護・医療の職員が関わらねばならず、介護職員不足の現況に矛盾しています。さらに、介護保険がより細分化され分りにくくなっています。利用者もちろんのこと介護従事者にも難解な制度です。これでは、着実に対応していくことはできにくくなります。残念ながら、今回の介護保険改定は、方向性はある程度示されたものの具体的な施策に欠けると言わざるを得ません。財政ありきではなく、本人の希望する場所で、その状態に応じたサービスを受けることができるようにする観点を検討すべきです。

冬来たりなば春遠からじ ～お疲れ様でした～



温かな春の到来を心待ちにしています。



今年はずまずおだやかな正月を迎えられたと思つたのもつかの間、1月末の寒波、2月の例年になく大雪で本当に大変でした。みなさんの地域はいかがでしたか。雪との格闘本当にお疲れ様でした。
ながおか医療生協の各施設も連日朝早くから雪かき、雪掘りの毎日でした。積もった車の雪かき、駐車場の確保。長靴が埋まる雪をかき分けてのリハビリ送迎や訪問診療。弁当配達でも、いつもより40分早く出発し、待っているご利用者さんの顔を思い浮かべながら、職員も便数も増やして対応し、日常業務にあたりました。

2017年度 強化月間のまとめ

くらしいきいき支援室

◆加入・増資の取り組み

昨年10月「すこやかスマイル」へ増資郵便振り込み用紙を折り込みを実施し、各事業所では事業利用者宛加入・増資の推進、依頼文書の配布を実施しました。

・目標は、新規加入350名 増出資金1000万円に対し、実績は、248名(70%達成) 出資金507万(50.7%達成)円 残念ながら目標に達しませんでした。

◆地域訪問

今年度の地域訪問は、全職員で「すこやかスマイル」配布時に、配布先の中から最低2軒以上のお宅で対話をする取り組みをしました。自事業所のPRと合わせ、生協で行っている配食サービス・相互支援サービス「ちょっとたのむ手」・病児保育室・総合事業・わいが家企画・フィットネスなどをお知らせするとともに、みなさんのくらしを聞き取りました。

①訪問対話件数 800件

組合の件数は前年よりも少ないものの、診療所から離れた地域でも実施し、例年になく細やかな聞き取りができました。家庭環境や抱えている不安、各事業所への感謝の言葉やおしかりの言葉など、地域の声を聞く組合員活動は生協職員としての学びの場となりました。

②訪問で見た地域の現状

地域訪問での意見・要望、困ったという声については、それぞれ該当の部署につなぎ、対応を依頼しました。聞き取りの中から新たな事業利用につながったケースもありました。若い世代では、こどもクリニックの組合員割引での加入者が多く、病児保育室すこやか利用で「とても助かっている」、「安心して預けられる」との意見がありました。わいが家での企画は認知されつつありますが、名前は知っていても何をやっているのかを知らない方もおり、健康づくりや居場所としての認知度は低く、今後も健康づくりの生協をPRしていく必要があると感じました。

◆支部の取り組み

健康まつりに多くの支部が参加し、多くの組合員が活躍しました。つながりの輪がもうひと回り広がりました。また4支部で各種交流会を実施し、つながりと親交を深め、健康チャレンジにも取り組みました。



◆月間中イベントの実施

9/1-11/30	健康チャレンジ	参加者 119名
9/2	健康まつり：アオーレ会場	来場者4,000名
10/16	コンサート	参加者 23名
10/20	バスハイク	参加者 36名
11/8	ウォークイベント	
	越路もみじ園	22名参加
11/14	健康チャレンジ	
	フォローアップ学習会	
	栄養士講座	20名
11/20-22	健康講座 ひざ痛について	
	2会場	16名参加



いっしょに食べませんか

毎月1回 第2土曜日 10:00~13:30



ずらりと並んだお昼 大勢で食べるとおいしいね

銀河食堂は、あなたのおいでを
お待ちしております。

対象者：宮内校区の保護者とお子さん
日中お一人の方もどうぞ
参加費：子ども100円 大人300円
場所：多機能子どもセンター銀河
長岡市宮栄3-17-15 宮内小学校前
連絡・申し込み先 Tel 30-1161

子どもの食育、共働きや一人親への支援、地域の高齢者の孤食問題など地域には様々な問題があります。子どもからお年寄りまで多世代がワイワイガヤガヤと大家族のように「誰かと食べる」ことを大切にしていきたいと思います。



私の孫みたいなお鬼
だわねえ

まどびく福か
しが込ばけ
でむい声
きこ呼つと
元気の良

追扮した行
いた後、ア
払い職員「シ
ました。豆はスト
。そして福は
てみつけ、節
みなさん、分
邪気を鬼の良
の歌を合唱
した。2月3日
は外、節分の
鬼は内」と
「鬼は外、節
豆を投げつけ、
「鬼は外、節
「鬼は外、節
「鬼は外、節

季節の行事を楽しみました
各施設「おもしろ」
福をこころで
スタッフ 職員 金内

節分の風景 フラット高町 鈴木 正人

三日月、新年から
まき、ブラからの
鬼とを楽れツの
一段へお感催さ
小擲の感覚が
投げた豆玉で
鬼とを楽れツの
一段へお感催さ
小擲の感覚が
投げた豆玉で



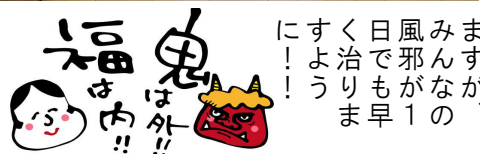
痛い！こりゃまいった
お手玉の威力はすごいな

病気を吹き飛ばそう

病児保育室「すこやか」
春田 綾(保育士)



すこやかでは、1月からインフル
エンザのお友だちがたくさん入
るようになった。その中でも、
豆まきは、バイキンに変身した
パンマンのキャラクターを並べ、
「おもしろい！」と声を上げて
「おもしろい！」と声を上げて
「おもしろい！」と声を上げて



とてまも勇まし
びからたき「鬼
者からたき「鬼
たわ手は利活用
似伝。温かさが
たわ手は利活用
似伝。温かさが



鬼を「手作り」
生協診療所リハビリ 職員 寺尾

たし鬼の手を
たし鬼の手を
たし鬼の手を

2月3日、ざおうの節分は、豆まき
の代わりに利用者様が新聞紙を丸めて
作られた「やつつけ玉」で鬼退治を
動作しながら大きな声を出して、福
ス解消できた方、参加も多かった。退
た方、ご家族の参加も多かった。退
退治の後、「餅が食べたい」とい
こが「餅が食べたい」とい
大福「餅が食べたい」とい
初試みとして、鬼が出てきたら、
み語りも「餅が食べたい」とい



「やつつけ玉」

グループホームざおう
介護福祉士 有本 真由美

普段は行事に不参加な方も
笑顔で鬼とご対面

ある日の風景



「健康」は、心豊かなまちづくりの中から

- ⑩ 交通
- ⑨ 食品
- ⑧ 薬物依存
- ⑦ 社会的支援
- ⑥ 失業
- ⑤ 労働
- ④ 社会的排除
- ③ 幼少期
- ② ストレス
- ① 社会格差

「健康」は、心豊かなまちづくりの中から

保健康機関は、「健康は、遺伝子や生活習慣だけでなく、その人の社会的な要因によっても左右される」として、左記のように説明しています。



「健康」は心豊かなまちづくりの中から

私たちが願う「健康」は、どうしたら手に入れられるのでしょうか。WHO世界平均寿命は短く、病気が蔓延します。ストレスのある環境では、人々を不安・憂慮にします。うまく対応できないと健康を害し、早世へつながります。人生のスタートでは、母親と幼児の支援が大切です。早期の発達と教育の健康への影響は、生涯続くと考えられます。生活の質が低いと、その人生は短くなります。苦痛、憤慨、貧困、社会的排除、差別は、命を犠牲にします。職場でのストレスは、疾病の相対危険度を高めます。雇用の確保は、健康と快適な暮らし、働きがいをもたらします。失業割合が高いことは、病気の蔓延と早世をもたらします。

家庭や職場、地域における友情、好ましい社会的関係、協力的な支援ネットワークは、健康をもたらします。アルコール飲料、麻薬、喫煙は、健康に被害を与えます。食品供給を管理しているのは世界経済です。健康的な食生活環境の整備は政治的課題です。公共交通機関の充実により、自動車運転が少なく、ウォーキングやサイクリングの多い環境のことで。

「伝える誌面」から「伝わる誌面」へ

すこやかスマイル 地域特派員募集

＜組合員さんに限ります＞

本年4月号からの「すこやかスマイル」誌面リニューアルに伴い、地域の話題や情報を提供して下さる地域特派員を募集します。

「自宅にオレオレ詐欺の電話がかかってきた。近所の人にもかかってきたようだ。」「私の住んでいる町内でこんな集まりを始めた。参加者募集しています。」などご自分の身近な話題、出来事、地域の取り組み等を記事にしてみませんか。

お申し込み、お問い合わせはくらしいきき支援室
電話 0258-30-1161までご連絡ください。

ありがとうございました

◆老驥伏櫪 志在千里
老いた駿馬は馬小屋に伏すも志は千里を目指す。

卒業おめでとう

わいが家 3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、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
5日
毎月第1月 13:30~14:30
- ながおかわになーれ 無料
5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
1日、18日、15日、22日、29日
毎週木 13:30~14:30
- 詩吟の会 300円
12日、26日
毎月第2・4月 13:30~15:00
- 音あそび(班会) 15日
楽器の音色を楽しみましょう♪
3月から毎月第3木 10:00~11:30

新町わいが家

- 新町うたごえ広場 200円
9日
毎月第2金 14:00~15:00
- 団暮のつどい 無料
7日、14日、28日
毎週水 9:00~12:00
- オレンジカフェ 100円
24日 (詳細はわいが家通信に記載)
毎月第4土 10:00~12:00
- 手芸の会(班会) 好きな手芸を持ち寄って一緒にモノづくりしませんか?
2日、16日
毎月第1・3金 10:00~12:00
- 詩吟吟遊会(班会) 声を出して体を元気に!
6日、13日、27日
毎月第1・2・4火 13:30~15:30

わいが家喫茶 ひなまつり食事会

日 15日(木) 11:30~

会 10300円

定 4名

食 3月

事 10日(土)

場 11日(日)

員 11日(日)

代 11日(日)

時 11日(日)

切 11日(日)

込 11日(日)

み 11日(日)

は 11日(日)

く 11日(日)

ら 11日(日)

し 11日(日)

い 11日(日)

き 11日(日)

支 11日(日)

援 11日(日)

室 11日(日)

30-1161まで

毎月第3火曜日 新町支部映画会

3月20日(火) 13:00~

新町わいが家

Dear, Doctorディア・ドクター

2009年作品

山奥の村で、村人から信頼され、慕われている医師。彼は村人の家を訪問し、親身なって診察する一方で、ある秘密を抱えている。その医師と村人、村にやってきた若い研修医との織りなす人間ドラマ。

出演：笑福亭鶴瓶/瑛太/八千草薫/余貴美子

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



1月の利用者数 72名

病児保育室 すこやか

病気別利用状況 (件数)			
インフルエンザB	38	気管支喘息	1
急性上気道炎	18	咽頭結膜熱	1
インフルエンザA	13	下痢	1
中耳炎・外耳炎	1		

2つ以上の病気が重なっていることもあります
今年の冬はインフルエンザが大流行でした

今月のセラバンド

- ◆わいが家広場 (四郎丸わいが家)
3日、10日、17日、24日、31日
《時間》9:30~10:30
- ◇わいが家カフェ(¥100)
《時間》10:30~11:30
- ◆ハイタッチ 高町わいが家(¥100)
7日、14日、28日
《時間》9:30~10:30
- ◇茶話会
《時間》10:30~11:30
- ◆新町わいが家(無料)
3日、10日、17日、31日
《時間》9:30~10:30

わいが家企画

詳細は今月のわいが家通信をご覧ください。

映画会

【日時】 3月20日(月)
14:00~15:00頃

【会場】 特養はるか

【参加費】 無料

4月のわいが家企画(予告)

- ◆フラワーアレンジメント
4月16日(月)四郎丸わいが家
4月18日(水)新町わいが家
詳細は来月4月号の本誌4ページに記載します。

スマイル折作業日

四郎丸わいが家 3月29日 9:00~ / 新町わいが家 3月30日 13:30~

★わいが家の予定についてのお問い合わせは、くらしいきき支援室 ☎30-1161まで。

理事会報告

- ◆報告事項
第1号議案
第2号議案
第3号議案
第4号議案
第5号議案
第6号議案
第7号議案
第8号議案
第9号議案
第10号議案
第11号議案
- ◆協議事項
職員募集チラシ折込について
不在不明組合員の脱退手続きについて
2018年第27回通常総代会・総代選出基準と定数について
2018年第27回通常総代会・総代選出基準と定数について
2018年第27回通常総代会・総代選出基準と定数について
- ◆報告事項
開催日 2月14日
ながおか医療生協診療所2F会議室
12月の事業・経営状況の報告、1月の概況
くらしいきき支援室報告
委員会報告
日生協 労災総合保険について
生協 診食食用車両購入について
入らだりハビリ訪問車両購入について

筋肉量無料測定会

3月17日(土) 9時~12時

申込み不要

測定時間約3分

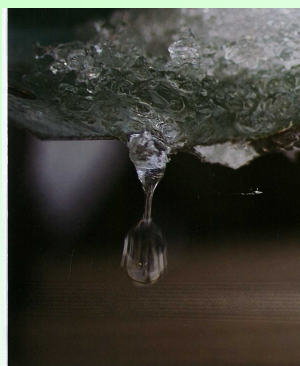


「筋肉量」「推定骨量」「筋肉バランス」等を、結果票で数値としてお知らせします。

※ペースメーカーを装着されている方は、測定できません。
※裸足になれる服装でお越しください。

お問い合わせ

フィットネスレインボー健康運動教室
0258-39-2882



「春を待つ」
ほっとギャラーリーの会
酒井 節衛

◆川柳
気持ちだけ急いで先へ足こける 清 琴
あたたかくなつた布団に来る子猫 たかやす

◆写真
「春を待つ」
ほっとギャラーリーの会
酒井 節衛

◆スマイル短文
「行きたいけど旅費一万よ」と友は言い「遊びに来てね」の言葉飲み込む
加茂川ハル子
カーテンを閉めれば吹雪の音もなし香り仄かにリンゴが三つ 田所 典子
初雪にからだ弾みて庭に出で足の麻痺忘れ雪と戯る 石見 政夫
同胞が組み立て黄金穂育てたるふるさと願くする卒寿を迎え 星野 四郎

◆スマイル短文
選者 首藤 隆司

◆新鮮食品は4月12日にわいが家へ
◆その他乾物などはいつでも
四郎丸・新町わいが家まで
TEL 30 1161

銀河食堂へ食材提供お願いします

◆ミキサー
和紙制作に使います。簡単な操作のものが助かります。簡単な操作
大きなかぶ TEL 36・9763

◆通所リハビリ パレット
◆大きなかぶ TEL 32・3888
TEL 36・9763

介護現場が必要です。
吸水性のよい綿素材を願います

ちよっぴん用
ボロ布ください

地域活動支援センター **大きなかぶ** が
社会福祉法人 **虹のまち福祉会**

◆がんばります
がんばります
がんばります

*障害者の社会参加をすすめるよう2002年に設立された知的障害者作業所大きなかぶが、4月より「虹のまち福祉会」の一員として活動させていたことになりました。

*これからは就労支援B型施設として、しっかりと仕事をやっていきます。洗濯・掃除やちよっぴん等の他、いろんな仕事に挑戦したいと思っています。

これからもご支援を協力をお願いします。

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
15:00~17:30	羽賀勝山片山	羽賀勝山 1/2/3/5週 星野4週 片山 2/4週	羽賀関勝山	羽賀片山	羽賀勝山片山	17:00まで

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
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	17:00まで

生協クリニク 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 9:00~12:00	佐野源川 10:00~13:00		佐野源川 9:00~12:00	佐野源川 10:00~13:00
午後	佐野源川 13:30~18:00	佐野源川 14:30~19:00		佐野源川 13:30~18:00	佐野源川 14:30~19:00	佐野源川 13:00~17:00

3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	月	火	水	木	金	土
	9:00~12:00	井埜	井埜	井埜田中	井埜	井埜
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	
16:00~17:30	井埜	井埜	井埜		井埜 内山 1.3.5週	

あたごどもクリニック 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
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	
15:30~17:30	吉川	吉川		吉川	吉川 本間 (2日)	

♪あかりをつけましょ
ぼんぼりに

歯科は予約制です
お電話ください。

2018年3月

わいが家通信

今月のお知らせは

- ① バスハイク (問い合わせ・お申込み ☎30-1161)
- ② レッドコード
- ③ 映写会 / オレンジカフェ / わになーれ
- ④ フィットネスレインボーからのお知らせ



① 春のバスハイク 信濃川ウォーターシャトルと花めぐり

春のバスハイクは新潟市。鳥屋野潟公園の散策、ホテル日航新潟のおいしい中華料理、水上バスの優雅なクルーズ、恒例のお買い物タイムなど、楽しみをびっしりつめました。わいが家のスタッフと、陽気な春の新潟市で楽しい1日を過ごしましょう！

■日時 4月12日(木)

■募集人数 45名様(最少催行人員30名様)

■旅行代金 7,000円

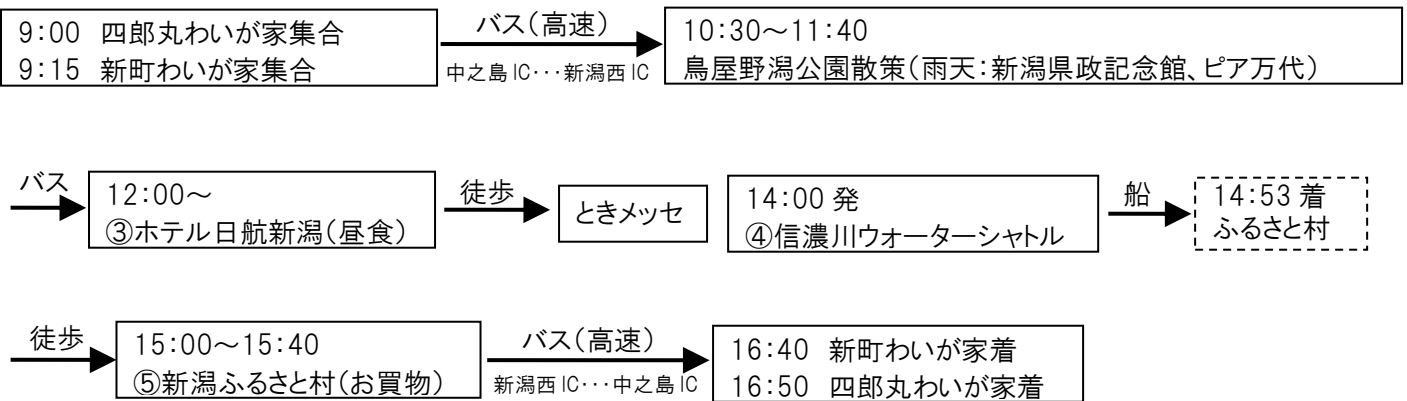
参加条件はながおか医療生協組合員。当日加入で参加可能。(出資金1口5,000円)

■申込受付期間

3月12日(月)9:00~3月16日(金)正午まで
申込時に、集合場所をお知らせください。

●集合場所・時刻：四郎丸わいが家…9:00 / 新町わいが家…9:15

日程表 4月12日(木) (昼食 新潟市 ホテル日航新潟 3F 桃李 025-240-1888)



・交通機関等の事情により日程が変更になる場合があります、予めご了承下さい。
 ・運行予定バス会社:ひまわり観光(バスガイドは乗車いたしません)
 ・食事:昼1回 添乗員:同行いたしません
 ・取消料/お申し込み後、お客様のご都合により取消になる場合、旅行開始日の前日から起算して前日まで無料。当日不参加2,000円
 ※詳しい旅行条件を説明した書面をお渡しいたしますので、事前にご確認の上、お申し込みください。
 協力:ながおか医療生活協同組合

②

レッドコード教室

4月春より変わります

すこやかスマイル本誌1ページの記事もご覧下さい



コース

誰でも簡単コース 毎週水・土 17:30~18:30

普段運動をしない初心者向け！これから運動を始める方大歓迎♪

体幹力UPコース 毎週水・土 19:00~20:00

日々の運動にもう少し刺激が欲しい方向け！気持ちいい汗を流しましょう♪

月額料金 に変わります！

週1回 (月4回) ￥3,500

週2回 (月8回) ￥7,000

両コースとも限定9名



お申し込み・お問い合わせ

ながおか医療生協 かんだ診療所
かんだリハビリパレット

長岡市蔵王1-1-45

☎0258-32-3888

担当トレーナー 佐藤・山崎・宮崎

③ 映写会 **無料**

ご近所さん、お友達と。
もちろんお一人での参加も大歓迎!

綾小路きみまろのDVD鑑賞

会場：特別養護老人ホームはるか

日時：3月20日（火）午後2：00～（1時間程度）

定員：25人 **要申し込み**

（終了後、ご希望の方は特養はるかの見学も可能です）

申し込みは…**くらしいきいき支援室 30-1161**

③ オレンジカフェ in あらまちわいがや

管理栄養士の
ミニ講座

丈夫な骨を作る食事

講師 **ながおか医療生協 管理栄養士 野中加奈子**



日時 3月24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】**くらしいきいき支援室 TEL30-1161**

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、多世代が交流できるスペースです。お弁当を持参してもOK！参加費は無料、どなたでもご参加いただけます。お気軽にお越しください。

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～12時

出入り自由

3月の開催日

5日

4月の開催日

2日

申込み不要

コープにいがた広報ネットワーク室 ☎025-201-5561
ながおか医療生協くらしいきいき支援室 ☎0258-30-1161

③ちよっとたのむ手

買い物に困っていませんか？

買い物代行いたします

欲しいもの
たまご2パック
もやし 2袋
キャベツ 1玉
牛乳 1本
豚肉 1パック
洗剤 1本

**お買い物リスト
をご用意下さい。
代わりに買い物を
して自宅までお届けします。**

利用料 1時間 ￥900

ちよっとたのむ手にお気軽にご相談ください。
くらしいきいき支援室 ☎30-1161

④フィットネスレインボー運動教室からのお知らせ

春に向けて運動モードにスイッチ ON!

“春の健康づくり”スタートキャンペーン

このチラシを見て、H30年4月30日までに新規お申込の方、
初回月の参加費が **無料!**

筋力UP

やっぱり筋力って大事!
筋力アップで、使える筋肉にする。初心者と運動苦手な方におすすめの教室。

●筋トレ 基礎教室

80分 ¥3,000/月

火曜 9:00~

金曜 9:00~

●足腰トレーニング教室

80分 ¥3,000/月

水曜 14:00~

痛み緩和

「膝・腰・肩が痛い」、「痛くなる前に予防したい」など痛みに対して不安がある方におすすめの教室。

●関節痛(鍛える)教室

80分 ¥3,000/月

月曜 10:30~

●リラックスストレッチ教室

50分 ¥2,000/月

火曜 15:05~

骨力UP

70代の女性2人に1人が骨粗しょう症!という統計もあります。転倒予防・運動(筋トレ)+食事についても学びながら骨力UPを目指しましょう。

●骨トレ+筋トレ教室

80分 ¥3,000/月

金曜 13:30~



今からコツコツと骨太な生活習慣を心がけましょう!

筋肉量無料測定会

3月17日(土)9時~12時

申込み不要

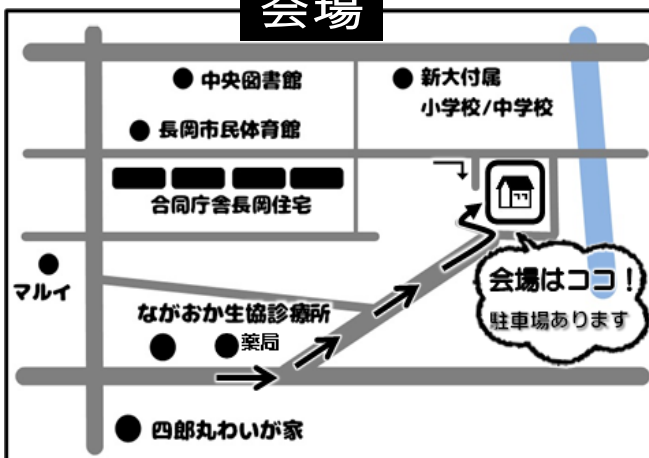
測定時間約3分

「筋肉量」「推定骨量」「筋肉バランス」等を、結果票で数値としてお知らせします。

※ペースメーカーを装着されている方は、測定できません。

※裸足になれる服装でお越しください。

会場



~問い合わせ・お申し込み~
フィットネスレインボー健康運動教室
(長岡市前田 3-1-16)
TEL0258-39-2882