



## 元気なうちから 楽しく取り組む 介護予防

今月は、地域で取り組む介護予防「はつらつ広場」と、長岡市委託事業「介護予防教室 レインボー」「四郎丸元気倶楽部」「わいわい倶楽部」を紹介いたします。  
「介護予防」と聞くと、なんとなく、「介護」の文字が目がいってしまいがちですが、注目してほしいのは「**予防**」です。  
「まだまだ歩けるし、自分には早い。」と考えず、自分らしく、自立した生活を送れるように、元気なうちから介護予防に取り組みましょう。



### 一般介護予防事業 はつらつ広場

はつらつ広場は、地域住民によって、高齢者が身近で気軽に集まることのできる場所を開設し、高齢者の社会参加や生きがいをつくる通いの場です。ポイントは、住民主体で運営され、地域に開かれた活動であること。どなたでも参加でき、申し込みも不要です。  
現在、四郎丸わいが家と高町わいが家で開催している、はつらつ広場を紹介します。

### はつらつ広場



名称：わいが家広場  
会場：四郎丸わいが家

名称：ハイタッチ  
会場：高町わいが家

### わいが家広場

会場 四郎丸わいが家  
毎週土曜9時30分～11時30分  
終了後茶話会あり(自由参加)  
茶話会参加費 100円

### ハイタッチ

会場 高町わいが家  
毎週水曜9時30分～11時30分  
終了後茶話会あり(自由参加)



運営は地域住民!

### どんなことをしているの?

両会場とも、時間は9時30分～11時30分の2時間で、前半の1時間は体操、後半の1時間は茶話会となっています。  
体操は、オリジナル体操のDVDやセラバンド、そのほか、月に1回スクエアステップやダンベル体操、ながおか医療生協のトレーナーによる運動指導などを行っています。

茶話会には、長岡市役所や、ながおか医療生協の専門職など講師を招き、介護予防、栄養講座、うつ予防講座などの講座を行っています。茶話会は、友達同士だけでなく、知らない人とおしゃべりができ、参加する方の楽しみな時間になっています。

参加者からは、「以前と変わらない体調を維持ができていることが有り難い。」「楽しみが増し、大勢の友達ができてすごくうれしい。」「近くに運動ができる場所があつてうれしい。」など、共通して「**はつらつ広場があつてよかった**」の声が聞かれます。週1回の参加で心も体もリフレッシュでき、フレイル予防につながっています。体を動かしたい!ちよっと行ってみようかな?と思ったらまずは一度来てみませんか?

元気なうちから介護予防!いきいき・はつらつ!健康寿命を延ばしましょう。

### 転倒の不安、筋力の低下が心配な人は... 介護予防教室レインボー (短期集中レベルアップ事業) 四郎丸元気倶楽部 (筋力向上トレーニング事業)



青信号で渡り切れない。

転びそうで不安がある。

手摺を使って階段を登る。

この中で、「私もそうかも。」と思うことはありませんか。一つでも当てはまる方、それは筋力低下のサインです。

転倒してしまい、それ以来、外出がおっくうになるなど、低下した心身機能を改善し、日常生活に支障が出ることを防ぐ、週2回程度の通所による介護予防の教室です。

★介護予防教室レインボーは転ぶことが心配で外出が減った方や、旅行に行きたいが歩くことが心配な方にお勧めです。専門職が、集中的なりハビリテーションを提供し、生活機能の向上を図ります。

★四郎丸元気倶楽部はつまづく、ふらつくなど、足腰が弱ってきたと実感している方、椅子から立つ時や階段を昇る時、手すりや壁など何かに捕まっている方におすすめです。筋力を回復させ、体の動きを改善!要介護となることを予防します。

健康に過ごす習慣を身につけ、健康長寿を目指しましょう!

◆実際に通われた方の結果◆  
80代 女性  
利用教室/四郎丸元気倶楽部  
目標/近くの集会所まで歩いて行きたい  
利用期間/3か月

専門のマシンを使い、筋力トレーニングを週2回3か月継続。歩行能力、握力(左)、移動能力、下肢筋力に改善が見られました。集会所に歩いて行く目標も達成!

5m全力歩行	握力(左)
開始時 3.04.2秒	開始時 1.5kg
終了時 3.04.2秒	終了時 4.5kg
移動能力	下肢筋力
開始時 6.39.0秒	開始時 5.38.7秒
終了時 6.39.0秒	終了時 5.38.7秒



1年以内に転んだ経験があり、現在歩行に不安がある方でも、3か月後には歩行が安定し、動作もスムーズになります。

自宅で取り組む個人メニューも効果上がる要因です。見学、体験は随時受け付けています。お気軽にお問い合わせください。

問 フィットネスレインボー  
0259・2882

長岡市くらし元氣アップ事業

# わいわい倶楽部

わいわい倶楽部は、週1回、送迎付きの介護予防教室です。  
 (対象者下記参照)  
 利用時間は10時～13時30分。  
 同じ年代の仲間と和気あいあいと楽しく活動することが特徴です。

わいが家に着いたら、まず血圧測定と体調チェック。食事はとったか、薬の服用確認、今日の体調などをチェック票に記入し、一息ついたら体操です。

体操は、生協オリジナルのズンドコ体操や、長岡市制作のハッピー体操など毎回行い、月に1回はトレーナーの指導もあります。

もの忘れ予防の時間は、昔なつかしい童謡や唱歌を歌ったり、折り紙、牛乳パックを使った工作、指体操、脳トレ体操など毎回違うメニューで頭を刺激します。

不定期で、お口の体操、管理栄養士による栄養講座、お出掛け(ランチ)、季節に合わせた行事もあり、特にお出かけランチはとても喜ばれています。

開催は、四郎丸わいが家、新町わいが家の2会場。お試しも随時受付中です。

利用についての詳細はお気軽にご相談ください。

長岡市くらし元氣アップ事業  
 介護予防教室  
 2018-11-16

今月はフレイルコーナーはお休みです

## わいわい倶楽部の一日

送迎付きだから安心



10:00 わいが家到着

午前  
 は体操と、もの忘れ予防

**体調チェック** 着いたら血圧を測ります

**体操の時間(毎回実施。月1回トレーナーの指導あり。)**  
 生協オリジナル“ズンドコ体操”で体をほぐします

**もの忘れ予防**

懐かしい歌をうたったり、折り紙、工作で手先を動かしたり、脳トレゲームで、楽しく脳を鍛えます。



12:00 **昼食** は生協の配食弁当

午後  
 はフリー

足湯、おしゃべり等……自由に過ごします。



13:30 **おかえり** ご自宅まで送ります。



折り紙で作った蓮の花



牛乳パックで作った小物入れ



月1回トレーナーの指導

## わいわい倶楽部

四郎丸わいが家

火曜教室・水曜教室  
 (定員各15名)

新町わいが家

月曜教室・金曜教室  
 (定員各10名)

対象者

- ・身体機能等の低下があり、地域のサークル等には参加困難な高齢者。
- ・介護認定 要支援1、2の方または基本チェックリストの結果により事業対象となる方。

みんなと一緒に楽しく!



今月はcomcomよりレシピ紹介します

今月のレシピ

## 焼きいなり寿司

熱量  
 323kcal

塩分  
 0.4g



塩と上手におつきあい  
**すこしお**

すこしお POINT

- 油揚げは甘辛く煮込まず、味を焼き付けることで調味料を減らして、塩分をカット。香ばしい風味とサクサク食感もすこしおポイントです!
- 塩を加えない寿司酢で減塩。

材料 (2人分)

- ご飯…200g
- A
  - 米酢……大さじ1
  - 砂糖……小さじ2
- 山菜ミックス水煮…40g
- 煎りごま……小さじ2
- 油揚げ……4枚
- ごま油……小さじ1
- B
  - みりん……大さじ1
  - しょうゆ…小さじ1
- リーフレタス…適量
- ミニトマト…適量
- 大葉……1枚

作り方

- 1 Aを火にかけ、軽く温め、砂糖が溶けたら1cmくらいの長さに刻んだ山菜ミックスを加え漬け込んでおく。
- 2 ご飯に、1をよく混ぜ合わせ酢飯にする。ここで煎りごまも和えておく。
- 3 油揚げが袋状になるよう、一辺に包丁を入れ、湯通しして油抜きする。2を1/4量ずつつめる。
- 4 フライパンにごま油を熱し、3の表面にうっすら焦げ目がつくくらい焼いたら、混ぜ合わせたBを加え、味を焼き付ける。
- 5 4とリーフレタス、ミニトマトを盛り付け、横に千切りにした大葉を飾る。



## 事業所紹介コーナー

### 生協かんだ診療所 リハビリテーション・キャンパス

「かんだリハビリテーション・キャンパス」は生協かんだ診療所に併設されており、ご利用者に通って頂く半日(午前もしくは午後)の通所リハビリと、専門職が自宅に伺う訪問リハビリを行っています。道路の向かい側には1日型の通所リハビリ・パレット(次号で紹介予定)があり、2つを合すると地域の幅広いリハビリニーズに対応できるシステムとなっています。

キャンパスの特徴はリハビリ専門職(理学療法士・作業療法士)を多く配置していることで、心身の機能訓練に加えて「バスで買い物に行きたい」「料理を作りたい…」といった、人生をより豊かにするための夢や目標に向け、以下の個別的な支援を行っています。

リハビリのサポート内容

- 1 自分でできることを増やすためのサポート  
 トイレや入浴、家事動作など生活行為の練習、自主トレーニングの指導。
- 2 活き活きとした生活のためのサポート  
 買い物や旅行などの外出練習。趣味活動等の支援
- 3 家族の介護のためのサポート  
 介助方法や適切な介護サービスに関する助言
- 4 生活環境の整備  
 障害の状態に合わせた福祉用具の選定や住宅改修の助言(段差改善、手すり取付など)

今年8月にはリハビリの拡張工事が完成。広さが約1.5倍に広がり動きやすくなった他、新しい機器も導入し、幅広いニーズに対応できるように生まれ変わりました。見学は随時可能です。介護保険をお持ちの方で、生活に困難を抱えておられる方はぜひご相談ください。



作業スペース

広く明るいテーブル作業活動スペース



運動スペース

様々なリハビリ専用機器が揃っています。

生協かんだ診療所リハビリテーション・キャンパス ☎ 39-9406

## ある日の風景



## 〈医療・福祉〉介護の現場から 介護福祉士・相談員のお仕事

介護というと身体的な介護が一番に思い浮かべる方が多いと思いますが、「なんでもやってあげる」のではなく、その方の今ある残存機能を維持することも大切にして、介護します。身体介護だけでなく介護の仕事は多岐にわたります。その中でも多くみられる認知症の方の主な症状を例に説明します。



### 徘徊症状のある方への対応

私たちと同じく何か目的があるため動いています。例えば「トイレに行きたい」「仕事に行かなくちゃいけない」など、その行動には必ず意味があるので、利用者の考えをきちんと聞きとります。「危ないから座っててください」などの声かけは、利用者の方に強い不安感を持たせてしまうこともあり逆効果です。認知症が進行しその方の意思をくみ取れないこともあります。否定するのではなくまず話を聞き共感することで安心感をもっていただくようにしています。

### 妄想・幻覚・幻聴のある方への対応

認知症の方には、妄想・幻覚・幻聴がある方も少なくないです。実際に利用者の方から「あその黒い人がこっちを見てる。」と言われることもあります。しかし、私たちには見えなくても、認知症の方には疑うことのない事実として（幻覚・幻聴などを）見聞きしているため、その体験を頭から否定すると深く傷つけてしまいます。ですからその体験を一度受け入れ、自分にできることは何かを考え対応しています。

このように、介護を行う上で一番大切なことは、介護される方にも尊厳があり、ご自分の意思がきちんとあるということを理解したうえで、身体介護や心に寄り添うことが介護のお仕事だと思えます。

特別養護老人ホームはるか 介護福祉士 樋山陽花

### 相談員の仕事

「相談員」とは何者？何を相談できるの？などの声を聞きます。

それぞれ働く施設によって若干の違いはありますが、利用希望のご家族より最初の相談を受けつけたり、利用中の様々な生活での困りごとを伺い、利用者、家族と一緒に課題を解決していきます。相談員が大切にしていることは「この人には安心して相談できそう」という雰囲気と、態度、姿勢を常に心がけてお話を伺うことです。

他人には家庭内のことは話しにくいことが多いと思いますが、守秘義務もあります。

話をすることで気持ちが少し楽になることもあるので、まずはお話を聞かせていただきたいと思えます。

アシスト笹崎 相談員 古澤直美



## 11月診療案内

都合により診療体制が変更になることがあります

### ■生協こどもクリニック

長岡市沢田1-1-20 ☎33-7131

	月	火	水	木	金	土	お知らせ
9:00~ 12:00	井埜 ★田中	井埜	井埜 ★田中	井埜 ★内山	井埜	井埜 ★内山	●一般診療、予防接種、 乳児健診はweb予約 もできます。 ★田中医師の診療 …月曜・水曜午前 ※11月19日(月)午前休 ★内山医師の診療 電話にてお問い合わせ ください。
14:00~ 16:00	乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種	休診	乳児健診 予防接種	休診	
16:00~ 17:30	井埜	井埜	井埜		井埜		

### ■なごか生協診療所

長岡市前田1-6-7 ☎39-7001

	月	火	水	木	金	土	お知らせ
9:00~ 12:00	羽賀 勝山 片山	羽賀 勝山 本田	羽賀 勝山 本田	羽賀 片山	岡田 勝山 本田	★羽賀 ★勝山 ★片山 ★本田	★火曜日午後の診療 羽賀…第1・2・3・5週 星野…第4週 勝山…第1・3・5週 片山…第2・4週 本田…第1・3・5週 ★水曜日午後の診療 関…第2・4週 ★土曜日の診療 勝山…第2・4週 片山…第1・3・5週 本田…第5週 羽賀…第1・2・3・4週
訪問診療							
15:00~ 17:30 (木曜17:00 まで)	羽賀 勝山 片山	★羽賀 ★星野 ★勝山 ★片山 ★本田	勝山 本田 ★関	羽賀 片山	羽賀 勝山 本田	休診	

### ■あたごこどもクリニック

長岡市琴平1-2-1 ☎36-5810

	月	火	水	木	金	土	お知らせ
9:00~ 12:00	吉川	吉川	吉川	吉川	吉川 ★本間	吉川	●一般診療、予防接種、 乳児健診はweb予約 もできます。 ●発達外来、アレルギー 外来は予約制 ★本間医師11月の診療日 2日 午前、午後 16日 午前
13:45~ 15:30	乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種 発達外来	休診	乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種	休診	
15:30~ 17:30	吉川	吉川		吉川	吉川 ★本間		

### ■生協かんだ診療所

長岡市西新町2-3-22 ☎32-2887

	月	火	水	木	金	土	お知らせ
9:00~ 12:00	星野 本田	星野 片山	星野 片山	岡田 勝山 本田	星野 羽賀 片山	星野 ★岡島 ★本田	★火曜日午後の診療 星野…第1・2・3・5週 羽賀…第4週 青木…第2週 ★土曜日の診療 本田…第3週 岡島…11/10(土)
訪問診療							
15:00~ 17:30 (木曜17:00 まで)	星野 本田	★星野 ★羽賀 ★青木	羽賀 片山	勝山 本田	星野 片山	休診	

### ■生協なごかデンタルクリニック

長岡市沢田1-2-1 ☎37-8810(予約制)

	月	火	水	木	金	土	お知らせ
開始時間	9:00	10:00	9:00	9:00	10:00	8:30	※水曜日は休診。 ただし、祝日のある 週は診療します。 ●訪問診療に出ている 場合があります。 ●11/7・14・28 ●11月21日(水)は診療 します。 ★四日医師の診療 毎週土曜日 ★赤柴医師の診療日 11/24(土)
午前	源川	源川	休診 ※注	源川	源川	源川 ★四日 ★赤柴	
終了時間	12:00	13:00	12:00	12:00	13:00	12:00	
開始時間	13:30	14:30	13:30	13:30	14:30	13:00	
午後	源川	源川	休診 ※注	源川	源川	源川 ★四日 ★赤柴	
終了時間	18:00	19:00	18:00	18:00	19:00	17:00	

### 理事会報告

開催日 10月10日

なごか生協診療所2F会議室

**■報告事項**

第1号議案 8月の事業・経営状況の報告、9月の概況

第2号議案 くらいしいいき支援室報告

第3号議案 委員会報告

第4号議案 なごか生協診療所 通りハ車両入替について

第5号議案 生協かんだ診療所待合室イス入替・受付カウンター改修について

第6号議案 人材派遣会社紹介による介護職員採用について

**■協議事項**

第7号議案 夏季賞与支給にかかる短期借入返済について

以上、報告・協議の上、全員異議無く承認されました。

## ありがとうございました

8月号、9月号でお願いした牛乳パック、9月末で1800本集まりました。

1本の牛乳パックに6本のパックを詰め込み250本のブロックができました。

これから2人がけのベンチの組み立て作業に入ります。沢山のご協力、大変ありがとうございました！

かんだリハビリ パレット



これが  
250本!

## スマイル川崎 11月の予定

**日時** 11月8日(木) 10時～ **会場** 川崎コミセン  
ズンドコ体操、茶話会 参加費無料、ご自由にご参加ください  
**問** くらいしいいき支援室 ☎30-1161

健康づくり委員会

## 健康講座

# 認知症予防について

**講師** なごか生協診療所 前田リハビリ  
作業療法士 権瓶百代

認知症になる可能性をできる限り低くするために有効な取り組みを、作業療法士がお話しします。具体的にどんなことをするのか一緒に学びましょう。お気軽にご参加ください。

**新町わいが家から送迎します**  
要申込み 先着7名 集合9:50

**場所・日時** 四郎丸わいが家

**11月12日(月) 10:10～ 90分程度**

**参加費** 無料

**申込み切** 11月9日(金)

※要申し込み。(資料準備のため)

**【申込み先】** くらいしいいき支援室 ☎30-1161

# わいが家通信

すこやかスマイル  
11月の作業日

**四郎丸**  
29日(木) 9:00～

**新町**  
30日(金) 13:40～

## 活動紹介コーナー

このコーナーでは、支部・班会など組合員の活動を紹介します。

**名称** あみもの班  
**日時** 毎週木 13:00～15:00  
**会場** 新町わいが家

編み物班は、編み物好きが集まった班会です。毎週木曜日、午後1時を過ぎると、新町わいが家に1人、2人とメンバーが集まり始めます。登録メンバーは15名、毎回だいたい12～13名が参加しています。

作品はベストやセーター等が多く、本を参考にして、わからないところは教えあひながら、楽しく作っています。完成した作品は自分で着たり、友達にプレゼントしたり、時々、新町わいが家に作品を展示することも。

「毎週集まってみんなと作るのが楽しい」「集まってやるのが大事だね。」「お菓子を持ち寄り、お茶を飲みながら話すのも楽しい。」「作品づくりも、気分が乗らないときはお休みして、お茶のみだけに来たりもします。」と、とにかく集まって話すのが楽しく、料理、畑、野菜のはなし、ときには「終活」が話題になったりします。年に数回、わいが家で、食事会をしたり、みんなでお外食に行ったりすることも楽しみの一つです。

編み物が好きな方、自分で何かを作りたい方、経験がなくても大丈夫です。お気軽にご参加ください。

**問** くらいしいいき支援室 ☎30-1161



マイペースにできるのが、いちばんいいのよ～

## 映写会のご案内!

◆四郎丸わいが家 **11月9日(金) 13:30～**

ドラマWスペシャル 倉本聰「學」2012年作品

大罪を犯し、生きる気力も希望も失った少年が、祖父に連れられ大自然のカナダへ。そこで生きることを見つめ直していく。

出演：仲代達矢、勝村政信、稲葉葉月、八千草薫 ほか

◆新町わいが家 **11月20日(火) 13:00～**

アニメ「この世界の片隅に」2016年作品 ※毎月第3火

戦争中の広島を舞台に、大切なものを失いながらも日々の暮らしを紡いでいく女性の姿を丹念に描いた作品

出演(声)：のん 細谷佳正、潘めぐみ ほか

**無料**  
申し込み不要。  
お気軽にご参加  
ください。

## 地域の茶の間 なごか わになーれ

どなたでも参加できます。赤ちゃん連れ大歓迎! お気軽にどうぞ。

**会場** 健康の駅四郎丸 地域交流空間わいが家 (土4-1-14)  
**開催** 毎月第1月曜 10時～12時

今年度の開催日	4月済日	5月済日	6月済日	7月済日	お済み	9月済日
	10月済日	11月5日	12月3日	1月7日	2月4日	3月4日

**申し込み不要** **参加無料** **時間内出入り自由**  
コープにいがた広報ネットワーク室 ☎025-201-5561 / くらいしいいき支援室 ☎30-1161

## 2018.11月 わいが家の予定

※どなたでも参加できます。(申込不要)

### 四郎丸わいが家

- うたごえ広場(毎月第1月曜)  
5日 13:30～14:30 ¥200
- なごかわになーれ(毎月第1月曜)  
5日 10:00～12:00 無料
- 詩吟の会(毎月第2、4月曜)  
12、26日 13:30～15:00 ¥300
- 音あそびの会(毎月第3木曜)  
15日 10:00～11:30 無料

### 新町わいが家

- うたごえ広場(毎月第2金曜)  
9日 14:00～15:00 ¥200
- 手芸の会(毎週金曜)  
2、9、16、30日 10:00～12:00
- 映写会(毎月第3火曜)  
20日 13:00～15:00 無料
- 吟悠会(詩吟)(毎月第1、2、4火曜)  
6、13、27日 13:30～15:00

### 今月のセラバンド ※開催日が祝日にあたる場合はお休みになります。

- わいが家広場(会場:四郎丸わいが家)  
毎週土曜日 9:30～10:30 無料  
11月 10、17、24日
- わいが家カフェ  
¥100(自由参加)  
10:30～11:30
- ハイタッチ(会場:高町わいが家)  
毎週水曜日 9:30～10:30 ¥100  
11月 7、14、21、28日
- 茶話会  
10:30～11:30
- 新町わいが家  
第1、2、3土曜日  
9:30～10:30 無料  
11月 10、17日

## 今月のオレンジカフェ

リハビリ職員(作業療法士)による  
**認知症予防 体を動かそう!歌を歌おう!**

講師 かんだリハビリ 片桐敦志

**日時** 11月24日(土) 10:00～12:00  
※毎月第4土曜日開催

**会場** 新町わいが家(泉1-7-20) **参加費** 100円

**問** くらいしいいき支援室 ☎30-1161

## 新組合員のつどい 11月22日(木)

2018年8月～10月末までご加入いただいた方を対象に新組合員の集いを開催します。対象者にはハガキでお知らせします。

## ひとりじゃないよ。みんなで食べよう // 今月の銀河食堂 (地域食堂)

11月10日(土) 10:00～ 【定員】30名 ※毎月第2土曜日 【参加費】こども100円 おとな300円  
【会場】多機能子どもセンター銀河(宮栄3-17-15) 【お申込み】 くらいしいいき支援室 ☎30-1161