



すこやかスマイルが 自宅に届くまで



本紙「すこやかスマイル」は、ながおか医療生協と組合員をつなぐ機関紙として毎月発行し、ながおか医療生協の事業や、支部・組合員活動、健康づくりに関わる役立つ情報などをお知らせしています。今月は、「すこやかスマイル」がどのようにして皆さんの手元に届けられているのかをご紹介します。



新町わいが家での作業



四郎丸わいが家での作業

この日を指折りかぞえて
いました！



ハイ チーズ！

スマイル作業日

作業日はすこやかスマイルの発行日に合わせて2日間設けており、1日目は四郎丸わいが家(午前)、2日目は新町わいが家(午後)で作業をしています。この2日間で、別刷りチラシの折り込み、郵送分の準備(紙面の三つ折り、郵送分の裁断、巻き付け)、配布リストと必要部数のセットと袋詰めを行います。

作業には毎月30名程度の組合員さんがボランティアで参加し、この作業日を楽しみにしている組合員さんもいらっしゃいます。

【作業内容】

- ①別刷りチラシを紙面に挟む
- ②郵送分の準備
 - ・紙面を三つ折りにする
 - ・郵送分の裁断と巻き付け
- ③配布名簿と必要部数のセットと袋詰め
- ④配達地域ごとの仕分け

作業日はいつあるの？

本紙4頁わいが家の予定内に「スマイル作業日」として、四郎丸わいが家と新町わいが家それぞれの作業日と時間を記載しています。

以前はA3の状態に納品されていたものを、手作業で二つ折りにしていたことから「折り作業」「スマイル折り日」と記載していたこともありましたが、現在はA4サイズに折られた状態で納品されているので「折る」という作業は減りましたが、郵送分を三つ折りにする作業は、この作業日に行っています。ちなみに、三つ折りにするとき

は、牛乳瓶や化粧水などの小さいビンを使って、きちんと折り目をつけています。



ピンを使って
折り目をつけます。

スマイルの配布

折り作業で、袋詰めにしたスマイルは、配布者のお宅に届けられ、配布者から各家庭に一部ずつスマイルをお届けしています。

配布者とは個々のお宅へ毎月一部ずつスマイルを配布して下さるボランティアさんで、ご自宅周辺数件の配布をお願いしています。そしてながおか医療生協の職員も配布者として自宅近辺や、勤務する事業所周辺を配布しています。

すこやかスマイルは、生協と組合員をつなぐもの、組合員が配布者となってスマイルを届けることで、組合員同士をつなぎ、地域の現状を知るきっかけにもなります。配布者から「このお宅、今月行ったら引越したみたい」「ポストに郵便物がたまっているから空き家なのかも。」など、いつもと様子が違うことがあること知らせてもらうことも毎月数件あります。

郵送分のスマイル

すこやかスマイルは基本的に手配布で各組合員宅に届けていますが、中には郵送で届くお宅もあります。

- 遠方にお住まいの方。
 - 転居され、新住所がわからない。
 - 住宅の所在地がわからない。
- といった方は、登録された住所に郵送でお送りしています。

また、新しい分譲地にお住いの方など、住宅地図上に掲載されていない方には、現地の分譲図等をお送りし、自宅の位置の確認をさせていただいています。所在地が判明し、近くに配布者がいる場合は手配りに切り替えていますので、住宅の所在地確認のお手紙が届きましたら、ご回答よろしくお願致します。

スマイル配布者募集!!

配布者が不足している地域では、市内にお住まいでも郵送でお送りしているお宅もあり、遠隔地郵送も含め、郵送数は約750通あります。

また、現在配布者は930名ほどですが、お一人20部以上配っておられる方もいます。月に一度、近所に5部程度の配布にご協力いただけませんか。ご協力いただける方はうれしいいき支援までご連絡ください。



郵送分の
スマイルを
数えています。



サポーターも毎月
配達をお手伝い。

今月の
すこやかスマイルです。

ありがとう

すこやかスマイルの歴史

すこやかスマイルは、今月(2019年4月号)で1991号を迎えました。左の写真は、今までのすこやかスマイルをいくつか写真で撮影し、発行された年を記載したものです。すべてに見覚えのある方もいらっしゃると思います。2004年の中越地震の時は、号外版が発行されました。



すこやかスマイルでは、今後も組合員の活動、ながおか医療生協の事業や取り組みをお伝えしていきます。

今月号から、本誌4頁がプチニュース、クイズの応募、作品の投稿、本誌や、ながおか医療生協へのご意見等も、どしどしお寄せください。今後の誌面作りを生かしてまいります。



イラスト：石橋みゆきさん

フレイル予防体操

私これやっています



運動を紹介してくれる方
運動教室に通う中野さん

- Q. 家で行っている運動はありますか？
A. ワイドスクワットです
- Q. どれくらいの頻度で行っていますか？
A. 2～5回を毎日やっています。
- Q. この運動を続けようと思った理由は何ですか？
A. 運動教室で教わって家でも続けようと思ったからです。
- Q. 実感できる効果はありますか？
A. 脚が軽く感じ楽になりました。
- Q. 継続のコツを教えてください
A. 電子レンジで食べ物を温めている間に数回行ったりしています。

ワイドスクワットのやり方

基本姿勢

両足を肩幅より広げつま先と膝をを外に向ける
①ゆっくりとお尻をまっすぐ下に落としていく
②ゆっくりと元の姿勢（基本姿勢）へ戻る。



効果がある部分 **もも**（前側・内側）

ポイント

腰が丸まらないように気を付けましょう。



運動を続けたい方、続けられる運動を知りたい方へ

なごか医療生協の運動教室フィットネスレインボーでは健康づくりのための様々な運動教室を行っています。気軽にお電話下さい！



資料請求・問い合わせ **フィットネスレインボー運動教室 Tel.39-2882**

季節の行事を楽しみました



アシスト高町

元気に鬼退治！

アシスト高町では2月7日に節分の豆まきを行いました。鬼太鼓の音にのせ、赤鬼に扮した職員がやってくる、「おっかねー」と、悲鳴をあげられていました。鬼に一生懸命玉を投げ、今年の厄払いを行いました。

また、その後の茶話会では、赤鬼とお多福をかたどった練りきりをお出しすると、「かわいい、もったないない」と言われながらも、あつという間にお召し上がりになりました。（笑）

アシスト高町 職員 水澤

老健あらまち

鬼は外！福は内！



寒さが少し和らいだ2月6日、老健あらまちに元気なかけ声と大きな笑い声が響き渡りました。毎年恒例の節分行事。ご利用者様は今年も鬼に豆を投げて邪気を払い、福の神からお菓子のおくりものを貰って嬉しそうです。鬼にも福の神にも「よく来たね」「立派だねえ」「また来てね」とにこやかに手を振られていました。福の神だけでなく鬼も受け入れてしまっ懐の深さにほっこりとなりました。あたたかい一日となりました。

老健あらまち 職員 那須野

春キャベツのトースター焼き ～しいたけだしあんかけ～

今月のレシピ

かんたん野菜のおかず



簡単上手におつきあい
すこしお
栄養評価(1人分)

熱量 **75kcal** 塩分 **0.7g**

材料 (2人分)

- キャベツ…1/6玉(160g)
 - ごま油…大さじ1/2
 - 干しいたけ…2枚
 - 水(干しいたけ戻し用)…150ml
 - しょうが…1かけ
- A
- 醤油…大さじ1/2
 - 砂糖…大さじ1/2
 - みりん…大さじ1/2
- 片栗粉…小さじ1 (同量の水で溶く)
 - 糸唐辛子…適量

作り方

- ①キャベツは軸を残すように櫛形切りにし、断面にごま油を塗る。干しいたけは水で戻し、石づきを切り落とし、かさの部分を4等分に切り、戻し汁はとっておく。しょうがはすりおろす。
- ②トースト皿にアルミホイルやクッキングシートを敷いてキャベツを乗せて、オーブントースターで5～6分ほど焼く。
- ③鍋に干しいたけの戻し汁、干しいたけ、しょうが、Aを入れて火にかけ、フツフツしたら、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ④②に③のあんをかけ、干しいたけを添え、糸唐辛子を飾る。

ポイント

- ★甘くてやわらかい春キャベツはトースターで焼くことで、旬の味を楽しむことができます。
- ★キャベツには食物繊維やカリウム、ビタミンK、ビタミンCなどが豊富に含まれています。
- ★干しいたけの戻し汁を使用することで、減塩でもおいしく召し上がれます。

comcom 2018.3 No607掲載 【管理栄養士・フードコーディネーター】若子みな美
【料理作成】伊藤幸枝 【撮影】スタジオブルミエ 高倉弘幸

事業所紹介

介護付き混合型有料老人ホーム アシスト笹崎

〒940-0833 長岡市笹崎2-2-11 TEL0258-37-0286



アシスト笹崎は2007年に住宅型有料老人ホームとして開所、2012年に一部増築・改修を経て現在の介護付（混合型）有料老人ホームとなりました。施設は二階建てで個室が27室・2人部屋（夫婦部屋）が4室の定員35名となっており、介護職員をはじめ看護師・生活相談員が常駐

しつつ入居者様の日々の生活を「アシスト（支援）」しています。また介護・看護の面だけでなく専門の調理スタッフや清掃スタッフもそれぞれの分野からアシスト笹崎を支えています。

アシスト笹崎では施設理念として『その人らしい生活を安全で快適に過ごせるよう支援します』を掲げており、職員一同入居者様が窮屈な思いをすることなくご自分のペースに合った生活を送れるよう「その人らしさ」を大切に介護・支援に取り組んでいます。自室にて読書をされる方、共有スペースでおしゃべりを楽しまれる方、タオルたたみや布切りなど職員の仕事を手伝ってくれる方等、皆様それぞれに日々を過ごされています。

また、施設側からは運動の機会として毎日の軽体操や週一回の体操教室を開催したり、施設生活での楽しみの一環として、新年会や夏祭りといった季節の行事やボランティア慰問などの企画も行っています。

まだまだ至らないところもありますが、これからも入居者様に「アシスト笹崎で良かった」と思ってもらえるような「アシスト（支援）」を目標に職員一同頑張っていきたいと思っております。



2019年新年会の様子

見学・お問い合わせは、随時対応しております。

4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

■ながおか生協診療所

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
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	★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
ゴールデンウィーク 4/30、5/1・2 診療します。(9:00~17:00)							

■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
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	★土曜日の診療 本田…第3週 岡島…4/20(土) ●受付は診療終了時間の 10分前までとさせて 頂きます。
ゴールデンウィーク 4/30、5/1・2 診療します。(9:00~17:00)							

■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
8:45~12:00	井埜 田中	井埜	井埜 田中	井埜	井埜	井埜	●一般診療、予防接種、 乳児健診はネット予約 もできます。 ★内山医師の診療 電話にてお問い合わせ ください。
14:00~15:30	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	
15:45~17:30	井埜	井埜	井埜	休診	井埜	休診	
ゴールデンウィーク 4/30、5/2 診療します。(8:30~17:00) 5/1 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
8:45~12:00	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。
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	●発達外来、アレルギー 外来は予約制
15:30~17:30	吉川	吉川	休診	吉川	吉川 ★本間	休診	★本間医師4月の診療日 12日 午前 19日 午前、午後
ゴールデンウィーク 4/30、5/2 診療します。(8:30~17:00) 5/1 休診							

■生協ながお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。 ●4/10(水)は診療 します。 ●4/11(木)休診 ★四日医師の診療 毎週金・土曜日 ★赤柴医師の診療日 4/20(土)
午前	源川	源川	休診 ※注	源川	源川 ★四日 ★赤柴	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 ★四日 ★赤柴	源川 ★四日 ★赤柴	
終了時間	18:00	19:00	18:00	18:00	19:00	17:00	
ゴールデンウィーク 4/30、5/1、5/2 通常通り診療します。							

※4/30(火)~5/2(木)の小児科外来については休日加算が算定される場合があります。

医療・福祉のページ

便秘でお悩みの方 気軽にご相談ください。



ながおか生協診療所 所長 羽賀正人

便が数日に1回しかでない、便が硬くて、お尻がいたくなるなど慢性便秘に悩む人は少なくありません。慢性便秘は日常生活動作や労働生産性を低下させるともいわれています。特に冬はよくありません。そして加齢とともに症状は進みます。人に気軽に相談できずに、テレビ、CMの薬でどっさりなぞといわれるとついついひきこまれてしまう方も少なくないでしょう。

慢性便秘は、たしかに体質的なものがあるでしょう。でも もう一度生活のくせについても見直して見て下さい。早寝早起き水分こまめに、菜食、そして歩行などの運動。そんなの分かっているという方、気軽に受診してください。

あなたの 便の形状は…?

便の形状 (ブリストルスケールによる分類)

タイプ	形状	特徴
1	コロコロした便	コロコロした便
2	ソーセージ状だが固い便	ソーセージ状だが固い便
3	表面にひび割れのあるソーセージ状の便	表面にひび割れのあるソーセージ状の便
4	軟らかいソーセージ状の便	軟らかいソーセージ状の便
5	軟らかい半分固形の便	軟らかい半分固形の便
6	泥状の便	泥状の便
7	水様の便	水様の便

※「慢性便秘症 診療ガイドライン」を参考に作成

現在、診療のポイントは、新薬をつかいつつながら、①センノシド、シララックなど刺激性便秘薬の常用をなくする

②酸化マグネシウム(カマ)をへらして、高マグネシウム血症(意識障害、けいれんなどをおこす)などの副作用をださない。

③大腸がんを見逃さないです。新薬は、便の水分量を調節して便通を改善します。副作用はまずありません。薬の効き方は個人差があります。まずはお気軽に受診してください。一緒に考えましょう。

理事会報告

開催日 3月13日(水)
ながおか生協診療所 2F 会議室

- 報告事項
 - 第1号議案 1月の事業・経営状況の報告、2月の概況
 - 第2号議案 2月の概況
 - 第3号議案 2月の概況
 - 第4号議案 委員会報告
 - 第5号議案 ヘルパーSTおひさま 車両2台入替について
 - 第6号議案 プラット高町 送迎車両購入について
 - 第7号議案 生協かんだ診療所 CRP測定装置導入について
 - 協議事項
 - 第7号議案 ながおか生協診療所 全自動グルコース測定装置入替について
 - 第8号議案 2018年度期末賞与支給について
 - 第9号議案 法人管理建物 火災保険更新について
 - 第10号議案 2019年度 事業予算について
 - 第11号議案 2019年度第28回通常総代会 一次議案の検討について
 - 第12号議案 内部監査報告
- 以上、報告・協議の上、全員異議無く承認されました。



ある日の風景

「小児歯科にて」



4月 わいが家の予定

どなたでも参加できます。申し込み不要。通信欄

四郎丸わいが家

スマイル作業日 4/25(木) 9:00~

- うたごえ広場 (毎月第1月曜)
1日 13:30~14:30 ¥200
- 地域の茶の間 わになーれ (毎月第1月曜)
1日 10:00~12:00 無料
- 詩吟の会 (毎月第2、4月曜)
8、22日 13:30~15:00 ¥300
- 音あそびの会 (毎月第3木曜)
18日 10:00~11:30 無料

新町わいが家

スマイル作業日 4/26(金) 13:40~

- うたごえ広場 (毎月第2金曜)
12日 14:00~15:00 ¥200
- オレンジカフェ (毎月第4土曜)
27日 10:00~12:00 ¥100
- 手芸の会 (毎週金曜)
5、12、19、26日 10:00~12:00
- 吟悠会 (毎月第1、2、4火曜)
2、9、23日 13:30~15:00



映学会のご案内 (支部主催) ★無料です。お気軽にお来ください。

四郎丸わいが家

4月19日(金) 13:30~

日本沈没 2006年作品 毎月第3金

相次ぐ自然災害が、日本列島を襲う。その原因を探るために潜水艇『わだつみ6500』の操縦士小野寺俊夫は、地球科学博士・田所の指揮のもと、同僚の結城と深海調査に向かった。
出演：草薙 剛、柴咲コウ、及川光博、柄本 明 ほか

新町わいが家

4月16日(火) 13:00~

深夜食堂 2015年作品 毎月第3火

マスターの作る味と居心地の良さを求めて、夜な夜なにぎわうめしや。ある日、誰かが店に置き忘れた骨壺をめぐってマスターは思案顔。
出演：小林 薫、高岡早紀、柄本時生、多部未華子 ほか

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
4月 6、13、20、27日
- ♥わいが家カフェ
¥100 ※カフェは自由参加
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
4月 3、10、17、24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
4月 6、13、20日

川柳

- ・雪なしの畦道千歩往復し見上げる
空よりちらちら雪ふる 石見政夫
- ・手まねきをされて行ったら
人違い 清琴
- ・髪洗い使った泡で
顔・体 たかやす

スマイル短歌(班会) 首藤隆司選

- ・白き鳩を襲い 食べる鴉一羽
黒き眼は我を見据える 田所典子
- ・南天の紅を仰ぎて黄の水仙
光を返すわが家の立春 星野四郎
- ・食パンを大地の白鳥へちぎり投げ
時には我の口にも入れる 大原歌子

スマイル文芸

作品大募集!

クイズの応募

はがきに①住所②氏名③電話番号④ご意見、ご要望、感想、身近な出来事、日常の一言などを書き添えて、下記宛先までお送りください。匿名をご希望の場合はペンネームをお書き下さい。ご記入頂いたご意見は、誌面に掲載させていただく場合があります。
応募め切 4月12日(金) 必着

作品の投稿

川柳、短歌、俳句、写真、絵手紙、書道など、作品を載せてみませんか。作品はくらしいきいき支援室までご持参ください。(郵送可。下記宛先まで。作品のサイズが大きい場合はご連絡ください。)
③ご自身の作品をお寄せください。

宛先

〒940-0043
長岡市土合4-1-14
ながおか医療生協
くらしいきいき支援室 まで
(お問い合わせ ☎30-1161)

まちがいは7つ

上下の絵を比べると7か所間違いがあります。間違っているところに○をして切り取り、ハガキに貼って応募してください。正解者の中から抽選で5名の方に図書カードをプレゼントします。



今月のオレンジカフェ

レッツ脳活! 簡単体操

講師 かんだりハビリ作業療法士 片桐

【日 時】 4月27日(土) 10:00~12:00

※毎月第4土曜日

【会 場】 新町わいが家 (泉1-7-20) 【参加費】 100円

【問合せ】 くらしいきいき支援室 ☎30-1161



申し込み不要。
どなたでも
参加できます。

銀河食堂 (地域食堂)

【日 時】 4月13日(土) 10:00~12:00

※毎月第2土曜日

【会 場】 多機能こどもセンター銀河 (宮栄3-17-15)

【参加費】 こども100円・おとな300円

【定 員】 30名

【申込み】 くらしいきいき支援室 ☎30-1161

ひとりじゃないよ。
みんなで食べよう



WHO世界保健デー2019 まちかど健康チェック

4月20日(土) 13:30~15:30 会場 E-プラザ 1階ホール

ながおか医療生協では、1998年から毎年この時期に、全国の医療生協と共に「全国一斉まちかど健康チェック」に取り組んでいます。当日は無料で、体脂肪 血圧 握力 足指力 を測定します。ぜひお立ち寄りください。
【問合せ】 健康づくり委員会 ☎39-2882



出資金現在高のご確認

組合員の皆様からお預かりしている出資金の残高通知を郵送にてお届けします。通知がお手元に届きましたら、残高をご確認ください。ご家族で、既に亡くなられた方がおられましたら、ご連絡ください。

- 発送は5月中旬頃の予定です。
- 2012年9月より、出資証券は発行されなくなっています。

【問合せ】 くらしいきいき支援室 ☎30-1161

お知らせ

- ・4月の企画は「ノルディックウォーキング」。詳細は折込みチラシをご覧ください。
- ・今月より、毎月わいが家カレンダーを折り込みます。
- ・「地域の茶の間ながおかわになーれ」の詳細は、わいが家カレンダーに記載してあります。

2019年4月

わいが家通信

今月のお知らせ (おもて) 今月の企画 (うら) わいが家カレンダー

①今月の企画

春をたのしく歩こう

ノルディックウォーキング体験教室

講師 NPO法人日本ノルディックフィットネス協会認定 ベーシックインストラクター 江口英夫 様
アシスタント: アクティビティリーダー 諸橋 勝 様

ノルディックウォーキングとは・・・

2本のポールを使って歩行運動を補助し、運動効果をより増強するフィットネスエクササイズの一つです。年齢や身体能力にかかわらず、目的に合わせて誰でも簡単に始められ、生涯を通して楽しめます。

「暖かくなったし外で運動したい」「正しい歩き方を知りたい」という方など、この機会にぜひ、ノルディックウォーキングを体験して楽しく歩いてみませんか。



- 日時/会場 4月12日(金)10時～12時 / 四郎丸わいが家にて座学
4月19日(金)10時～12時 / 屋外ウォーキング
(コース)四郎丸わいが家～前田町～新長倉・悠久山ロード折返し
※予備日 4月26日(金)10時～12時
- 参加費 ￥300(資料代・ポール貸出代) ※4月12日に徴収します。
- 定員 30名様
- 申込締切 4月8日(月)
- その他 動きやすい服装でお出で下さい。必要な持ち物は4月12日に説明します。



【問い合わせ・お申し込み】 くらいいき支援室 ☎30-1161

四郎丸わいが家								
※わいわい倶楽部は申し込みが必要です。								
日曜	1/月	2/火	3/水	4/木	5/金	6/土		
午前	わになーれ	わいわい倶楽部	わいわい倶楽部			◆わいが家広場	地域の茶の間 ながおかわになーれ 4月1日(月)10時~12時 参加費無料 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:四郎丸わいが家	
午後	うたごえ広場♪	3B体操	水曜体操班	飛翔班		リコーダー班		
7	8/月	9/火	10/水	11/木	12/金	13/土		
午前		わいわい倶楽部	わいわい倶楽部	新にんじんの会	企画:ノルディックウォーキング	◆わいが家広場		
午後	詩吟の会	花園体操班	水曜体操班	飛翔班		リコーダー班		
14	15/月	16/火	17/水	18/木	19/金	20/土		
午前	新組合員の集い	わいわい倶楽部	わいわい倶楽部	音あそびの会	企画:ノルディックウォーキング	◆わいが家広場	● 四郎丸うたごえ広場♪ ¥200 4月1日(月)13:30~ 昔なつかしい童謡、唱歌、歌謡曲を伴奏に合わせて歌います。 お茶、お菓子つき。歌が好きな方ぜひご参加ください。	
午後		花園体操班	水曜体操班	飛翔班	★映写会	リコーダー班		
21	22/月	23/火	24/水	25/木	26/金	27/土		
午前		わいわい倶楽部	わいわい倶楽部	スマイル作業	(ノルディックウォーキング予備日)	◆わいが家広場		
午後	詩吟の会	花園体操班	水曜体操班	飛翔班		リコーダー班		
28	29/月	30/火	◆わいが家広場 セラバンド体操 毎週土曜日 9:30~11:30 セラバンドやズンドコ体操、ぴんころ体操で体を動かしましょう! 終了後、喫茶 ¥100あり(喫茶は自由参加)。					
午前	昭和の日	わいわい倶楽部						
午後		花園体操班						

新町わいが家								
※(ミ)はミーティングルーム								
※わいわい倶楽部は申し込みが必要です。								
日曜	1/月	2/火	3/水	4/木	5/金	6/土		
午前	わいわい倶楽部	体操教室	体操教室	体操教室	わいわい倶楽部 手芸の会(ミ)	◆セラバンド	新町うたごえ広場♪ ¥200 4月12日(金)13:30~ 昔なつかしい童謡、唱歌、歌謡曲を伴奏に合わせて歌います。 お茶、お菓子つき。歌が好きな方ぜひご参加ください。	
午後		吟悠会(ミ)		あみもの班				
7	8/月	9/火	10/水	11/木	12/金	13/土		
午前	わいわい倶楽部	体操教室	体操教室	体操教室	わいわい倶楽部 手芸の会(ミ)	◆セラバンド	● ★新町映写会(無料) 4月16日(火)13:00~ 「深夜食堂」	
午後		吟悠会(ミ)		あみもの班	うたごえ広場♪			
14	15/月	16/火	17/水	18/木	19/金	20/土		
午前	わいわい倶楽部	体操教室	体操教室	体操教室	わいわい倶楽部 手芸の会(ミ)	◆セラバンド ★環境整備	● ★新町支部環境整備 (作業終了後交流会あり) 4月20日(土) 作業 9:30~11:30 交流会 11:30~13:30	
午後		★映写会		あみもの班				
21	22/月	23/火	24/水	25/木	26/金	27/土		
午前	わいわい倶楽部	体操教室	体操教室	体操教室	わいわい倶楽部 手芸の会(ミ)	オレンジカフェ		
午後		吟悠会(ミ)		あみもの班	スマイル作業			
28	29/月	30/火	◆新町わいが家 セラバンド体操 毎月第1・2・3土曜日 9:30~10:30 ズンドコ体操、ぴんころ体操などDVDを見ながら体操します。 自由参加、無料です。お気軽にご参加ください。					
午前	昭和の日	体操教室						
午後								

高町わいが家								
	1/月	2/火	3/水	4/木	5/金	6/土	毎週水曜日は運動の日!! ハイタッチ 参加費 ¥100 (会場:高町わいが家) 9:30~11:30 体操終了後茶話会あり。 セラバンドやズンドコ体操、スクエアステップで体を動かしています。 いつまでも元気であるために、週1回の運動を習慣にしましょう!	
			午前:ハイタッチ					
7	8/月	9/火	10/水	11/木	12/金	13/土		
			午前:ハイタッチ					
14	15/月	16/火	17/水	18/木	19/金	20/土		
			午前:ハイタッチ					
21	22/月	23/火	24/水	25/木	26/金	27/土		
			午前:ハイタッチ					
28	29/月	30/火						
	昭和の日							