



2019年度総代会にむけて

ながおか医療生活協同組合 理事長 羽賀正人

組合員の皆様、昨年は当生協の活動に参加、協力いただきありがとうございました。

私たちの2018年度事業は、おおよそ順調に遂行することができました。

到達点としては、第一に、こどもワリニック、病児保育など子育て支援事業から、リハビリ、看取りを含めた高齢者施設まで、幅広い世代にサービスを提供できるようになったことだと思います。

この間の常勤医師増が、サービスの質と量の充実に寄与しています。歯科事業も歯科医師体制が厳しくなったものの、昨年度より利用者を増やすことができました。困難が予想されましたが、着実な歩みを進めることができました。

2019年度 第28回 通常総代会

6月15日(土)午後2時～5時

ホテルニューオータニ長岡 NC ホール

今月号折込みの議案(ダイジェスト版)をお読みください

法人理念

医療・介護を通じて

健康で心豊かな

まちづくりを目指します

第二には、わいが家を中心に、地域の憩いのたまり場として、ちょっとしたくらしの困りごと対応など、地域に根ざしてきていることが挙げられます。こども食堂(地域食堂銀河)も輪がひろがり、参加者の笑顔は何にもかえがたい生協の財産だと思います。

第三に社会福祉法人虹のまち福祉会です。皆様の御支援でたちあげた法人です。

特養はるか、はるか高町(あわせて100床)は、入居者、家族から多くの感謝の声を頂くことが出来ました。俯瞰するに、数年前とは景色が違う感があります。

また昨年末には、厚生労働省表彰を頂くことができました。望外の喜びです。介護の担い手不足など、課題もありませんが、徐々に改善されつつあり、これら到達点、課題が皆様と共有できる総代会になればとおもいます。

最後に、4月号のすこやかスマイルに便秘の記事を載せて頂きました。予想外の反応に驚いています。わざわざ手にとって受診された方もおられ、本広報誌を通じて、組合員とのつながりを実感できました。編集、折込、ポスト落とし、配布を担当されている皆様にあらためて厚く御礼申し上げます。総代各位と充実した総代会をめざして、準備を進めております。よろしくお祈りします。

支部の活動

ながおか医療生協では、小学校区を基礎に7つの支部(四郎丸・豊田・栖吉・山通り・宮内・新町・川崎)が活動しています。各支部では支部役員や地域の組合員同士の交流を深める、交流会や「健康まつり」への参加、診療所周りの環境整備や写真会など、独自の活動に取り組んでいます。今年の3月各支部で開催された交流会・総会の報告を紹介します。

四郎丸支部

支部長 小熊政則

3月17日(日)スマイル交流会を開催し、25名が参加しました。例年は、スマイルの配布者に案内を配布していましたが、今年は四郎丸地域の組合員宅全戸に案内を配布し、昨年より参加者が少し増え、初参加の方もいらつしました。新しい人にとんどん参加してもらえよう、支部でも検討したいと思っています。

★映画会

昨年からは、四郎丸わいが家を会場に映画会を始めました。初回の10月は「マリと仔犬の物語」を上映。当日は大勢の方が来てくださいました。

4月から毎月第3金曜13時30分からの固定開催となりました。お気軽にお越しください。

豊田支部

スマイル交流会に参加して

豊田町 藤岡秀夫

3月9日(土)四郎丸わいが家で開かれたスマイル交流会に参加しました。参加者は33名。豊田民謡クラブの皆さんの華やかな踊りを見せて頂き「長岡甚句」では会に参加された皆さんも踊りの輪に入り大盛り上がりでした。踊りを堪能した後、1階に移り宴会が始まり、最後はカラオケでもうひと盛り上がりして交流会を楽しんだ一日でした。

支部長の小柳さんをはじめ

豊田支部役員の皆様、準備・運営等ありがとうございました。



栖吉支部

本山文雄

3月23日(土)10時から「特養はるか」で医療生協栖吉支部の総会が行われ29名が参加しました。

樋口常務の挨拶に続いて支部世話人より2018年度の活動と会計報告、2019年度の活動計画・予算、支部の世話人、総代の提案があり、それぞれ拍手で承認されました。

その後、昼食やタオル体操、民謡、うたごえなどのレクリエーションを楽しみ、閉会となりました。



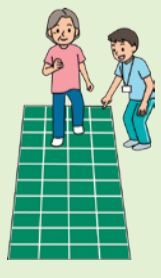
川崎支部

布施敦子

3月23日(土)に川崎支部組合員交流会を行いました。

くらしいきいき支援室に講師をお願いし、スクエアステップで体と頭の体操をしました。「数をかぞえながら」や「右手と右足を一緒に」など、少しアレンジが加わった後では、普段の歩き方がわからなくなり、皆で大笑いしました。

会食をしながら、総代選出・毎月の活動のお誘い・久しぶりに会った参加者の近況報告など、楽しい時間を過ごしました。



フレイル運動コーナー

やってみよう脳トレ体操「コグニサイズ」

●コグニサイズとは?

国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知課題（計算、しりとりなど）を組み合わせた、認知症予防を目的としたプログラムです。

●コグニサイズの目的

運動で体の健康を促すと同時に、脳の活動を活発にする機会を増やし、認知症の発症を遅延させることです。

「4テンポステップと3テンポ手拍子」

- 足をそろえた所から片脚を横に出す。出した足を戻すを両脚交互に行います。
- その際に動作ごとに数を数え1～30まで数えます。
- 数えていく中で3の倍数で手をたたきます。



このような要領で5、6、7…と続け30までくりかえします。慣れてきたら以下の様に難易度を上げてみましょう。

- 3と5の倍数で手を叩く ●50まで数える
- 数を逆に30から数える

一人で行うのはさみしい、もっといろんな体操を知りたい方はフィットネスレインボーまでお問い合わせ下さい。

体を動かしながら脳トレ、トレーニングマシンが利用出来ます。

フィットネスレインボーではわいが家2階にてトレーニングジムを行っており、個人利用ができます。自由参加の集団体操では楽しい脳トレ体操等も行っています。



資料請求・問い合わせ
フィットネスレインボー運動教室
☎ 39-2882



特養はるか1・2丁目



餃子おいしいよ



特養はるか1・2丁目フロアでは3月26日の昼食に熱々中華バイキングを行いました。8種類用意したメニューの中から好きなものを選んでもらい、お腹いっぱい召し上がっていただきました。普段あまり食べることがないメニューや久しぶりに食べるメニューにとても喜んでくださり、「餃子、美味しいよ」「もっと食べたいな」と、あつという間にペロリと完食です。次は、何のバイキングにしようか今から皆さんと悩み中です。

特養はるか1・2丁目フロア 職員 野本

行事スナップ



新組合員のつどいを開催しました



お座りが上手な湊くん(7か月)

ボールが大好きなふうが風くん(9か月)

くらしいきいき支援室では4月15日、昨年11月～3月末まで加入の方を対象に新組合員の集いを開催しました。参加者は5名。なごか医療生協の事業所や活動を紹介した後、生協オリジナル元氣度チェック、ストレッチ体操で体をほぐしました。ストレッチをするところからともなく「痛ててて...」「私って、体が硬かったんだ」といった声が。簡単な体操を紹介したので是非続けて頂きたいと思えます。最後に昼食は生協の配食弁当を召し上がっていただき終了となりました。(左写真) ママと一緒に遊びに来てくれました!



組合員さんおすすめレシピ! ムネ肉の“とりハム”



組合員 五十嵐寛子さん

パサつかずお弁当の仕上がりにもおすすめです!

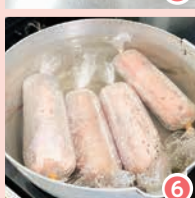
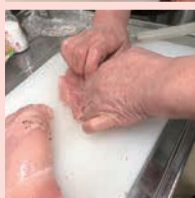
材料

- 鶏ムネ肉
- 塩、こしょう、砂糖 … 少々

作り方

- ①ムネ肉は皮をはがす
 - ②肉の厚みのある所に包丁を入れ「観音開き」にし、両面に塩こしょう、包丁を入れた面全体に砂糖をつける。
 - ③砂糖をつけた面が内側になるようにムネ肉を巻き、皮を上にして塩こしょうをふる。(皮はムネ肉をくるむようにのせる)
※砂糖は接着剤の代わりになります。
※皮はお好みで。苦手な人はのせなくても良いです。
 - ④ムネ肉をサランラップで巻く。
キャンディーのように、両端はねじって輪ゴムできつめに止める。(上からもう一度同じようにサランラップを巻く。)
 - ⑤冷蔵庫で一晩寝かす。
- 加熱
- ⑥ラップに包んだまま、水を張った鍋に入れ火にかける。(蓋はしない)
沸騰しかかったら中火にして15～20分経ったら火を止める。※ここで沸騰させないことがコツ!
 - ⑦蓋をして、あとは余熱調理! お湯が冷めたら完成です。

お好みで、オーロラソースやドレッシング、柚子胡椒などをつけて。もちろんそのままでもおいしいですよ!



事業所紹介

介護老人保健施設 あらまち



介護老人保健施設という呼び名が長く、老健(ろうけん)と略して呼ぶ方が多いようです。

老健は介護を必要とする高齢者の自立を支援し、家庭への復帰を目指すための施設です。医師による医学的管理の下、看護・介護といったケアはもとより、作業療法士や理学療法士等によるリハビリテーション、また、栄養管理・食事・入浴などのサービスを提供します。



要介護1～5の方がご利用になれます。

理学療法士によるグループリハビリ

老健あらまちの特徴

老健といえば、病院併設の100床以上の大規模な施設が多い中、老健あらまちは29床の小規模な施設です。その為、他の老健にはない家庭的な雰囲気が特徴的です。平屋立ての建物で全室個室となっております。



お誕生日会での調理レク♪

入居に関するご相談・見学等は随時受け付けておりますのでお気軽にご連絡ください。

介護老人保健施設あらまち
長岡市泉 1-7-24
電話 30-0388
担当 五木田・小田島

6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							★水曜日午後の診療 関…第2・4週
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	★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

■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							★土曜日の診療 本田…第3週 岡島…6/1(土)
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	●受付は診療終了時間の 10分前までとさせていただきます。

■生協子どもクリニック

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。
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	★内山医師の診療 電話にてお問い合わせ ください。
15:45~17:30	井埜	井埜	井埜	休診	井埜	休診	

■あたご子どもクリニック

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6月の診療日 7日 午前、午後 21日 午前

■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	6月の休診日 6・13・20(木)・22(土) ※水曜日は休診。 ただし、祝日のある週は 診察します。 ●訪問診療に出ている 場合があります。 ●6/5・12・19(水)は 診察します。 ★四日医師の診療 毎週金・土曜日 ★赤柴医師の診療日 6/8(土) ★阿部医師の診療日 毎週月・火曜日
午前	源川 ★阿部	源川 ★阿部	休診 ※注	源川	源川 ★四日	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 ★阿部	源川 ★阿部	休診 ※注	源川	源川 ★四日	源川 ★四日 ★赤柴	
終了時間	18:00	19:00	18:00	18:00	19:00	17:00	

医療・福祉のページ

マウスガード について



生協ながおかデンタルクリニック
所長 源川 裕子

わが国では、21世紀の豊かな生活を送るため「健康日本21」「健康増進法」が制定され、目標達成のために、行政だけでなく、私たち個人が健康増進に取り組まなければならない時代になりました。

そのために、スポーツによる健康づくりが大変重要となって注目を浴び、スポーツ人口が次第に増加して、それに伴うスポーツ外傷が当然のことながら増加しています。

以前より、危険性の高いスポーツでは、マウスガードの装着が義務付けられていました。マウスガードによる口腔内の怪我への予防効果は非常に高く、むしろ装着が義務付けられているスポーツの方が、他のスポーツに比べて怪我の確立が低いといわれています。

現在ではスポーツ歯科とマウスガードの関心が年々高まっており、もともと義務化されているスポーツだけでなく、以前からマウスガードの装着が推奨されていた格闘技、サッカー、野球、バスケットボールなど身近な球技などのスポーツにおいてもその装着に関心が高まっています。また、マウスガードの使用により

- ◆前方からの外力による前歯部の保護
- ◆歯による口唇、舌、頬粘膜への損傷予防
- ◆顎関節の保護
- ◆脳や頸椎への衝動の減少
- ◆外傷予防の心理的効果によるパフォーマンスの向上

が、その効果としてあげられます。

顎関節症や歯ぎしり専用のマウスピースもあります。



部活動・クラブ活動などでコンタクトスポーツをしている方は、安全のためにぜひマウスガードの装着をお考え下さい。

また、顎関節症や歯ぎしり専用のマウスピースもあります。当クリニックでも作成は可能ですのでお気軽にご相談ください。



理事会報告

開催日 5月8日
ながおか生協診療所 2F 会議室

- 報告事項
 - 第1号議案 3月の事業・経営状況の報告、4月の概況
 - 第2号議案 ぐらしいいきき支援室報告
 - 第3号議案 委員会報告
 - 第4号議案 外部講師による中堅職員研修の実施について
 - 協議事項
 - 第5号議案 2019年度第28回通常総代会 五次議案の検討について
 - 第6号議案 2018年度利益処分案について
 - 第7号議案 役員選任にかかる理事「全体区分(常勤・有識者)」「地域区分」の定員について
- 以上、報告・協議の上、全員異議無く承認されました。

ある日の風景
「シーズンいっまで」



6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 6/24(月)9:00~

- うたごえ広場 (毎月第1月)
3日 13:30~14:30 ¥200
- 地域の茶の間 わになーれ (毎月第1月)
3日 10:00~12:00 無料
- 詩吟の会 (毎月第2、4月)
10、24日 13:30~15:00 ¥300
- 音あそびの会 (毎月第3木)
20日 10:00~11:30 無料



新町わいが家

スマイル作業日 6/25(火)13:40~

- うたごえ広場 (毎月第2金)
14日 14:00~15:00 ¥200
- オレンジカフェ (毎月第4土)
22日 10:00~12:00 ¥100
- 手芸の会 (毎週金)
7、14、21、28日 10:00~12:00
- 吟悠会 (毎月第1、2、4火)
4、11、25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

6月21日(金)13:30~

うなぎ 1997年作品 毎月第3金

妻の浮気によって人間不信に陥り、唯一飼っているうなぎだけに心を開く中年男と、そんな彼をとりまく人たちの交流を描いた人間喜劇。
出演：役所広司、清水美砂、倍賞美津子、市原悦子 ほか

新町わいが家

6月18日(火)13:00~

武士の献立 2013年作品 毎月第3火

君主とその家族の食事をまかなう役割を担うことから「包丁侍」と呼ばれた武士の料理人の家に嫁いだ娘が、夫や家族と絆を深めていく姿を描くヒューマンドラマ。
出演：上戸 彩、高良健吾、余貴美子、西田敏行 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 9:30~10:30 無料
6月 1、8、15、22、29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 9:30~10:30 ¥100
6月 5、12、19、26日
- 茶話会
10:30~11:30

- 新町わいが家
毎月第1、2、3土曜
9:30~10:30 無料
6月 1、8、15日

スマイル文芸

スマイル短歌(班会)

首藤隆司選

- ・あちこちの枝に積む雪はね落とし
はしやぐ子ら呼ぶ登校班長 田所典子
- ・花も実も見えず雪野に天を指す
命とは何ぞコウヤマキ大樹 星野四郎
- ・冬用に蓄えし野菜は使い切り
今春初の冬菜の旨し 大原歌子
- ・只今と声をかければ返事なく
夫の遺影は我にほほえむ 加藤シズ

川柳

- ・散歩道さくらの花びら舞い落ちて
顔に張り付くそのままにする 石見政夫
- ・血圧が貴方に逢って跳ね上がる
清 琴
- ・財布には引きこもらない論吉さん
たかやす

●今月のオレンジカフェ

サルコペニア、フレイルってなに?

講師 フィットネス・レインボー トレーナー 木村正史

サルコペニア、フレイルについて、トレーナーがわかりやすくお話しします。また、予防体操もご紹介いたします。

【日 時】 6月22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】 ぐ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】 6月8日(土)10:00~13:30

※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】 ぐらしいきいき支援室 ☎30-1161



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。応募メ切 6月10日(月)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。作品はぐ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。) ◎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
なごか医療生活協
ぐ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。



読者の声を紹介します

※敬称略

- かぜをひかないように、そこから帰ってきいたら、手あらいをよくして、ごはんをすききらいせずにバランスよく食べています。(沢田・風間涼太)
- 病院嫌いな娘ちゃん。生協こどもクリニックだけは「かたつむりのおいしゃさん」と呼び、連れて行きます。いつも先生、看護師さんから優しく心地のよい対応をしていただき、親子で大好きな病院です。(来迎寺・もんちゃん)
- 私の母は85才ですが、自分のことは自分でするし、週一でわいが家に行くし町内の集まりに行くと、体操、ゲーム、太極拳などして元気で。(花園東M、M)
- 毎月ためになる記事があり今月は星野先生の「睡眠について」が参考になりました(城岡・ヨシギヤ)
- 1日1日と時間が過ぎてしまい、今の自分がフレイルにならぬよう努力していきます。「定」と「ト」トレーニングが続いています。(悠久町・大原良子)
- 7つのうち最後の1つを探すのに2日かかりました。作者の苦労を察します。(川崎町・上原 修)
- 「クイズ読者の声」等が掲載されて楽しく拝読させて頂いております。毎月楽しみにしております。(宮内・五十嵐良雄)

◆◆◆先月号の答え◆◆◆

(応募19通、正解者14名)



おめでとうございます
図書カード当選者(※敬称略)
・M.M(花園東) ・もんちゃん(来迎寺)
・風間涼太(沢田) ・山岸達夫(中島)
・上原 修(川崎町)

2019年6月

わいが家通信

今月のお知らせは

①元気とどけ隊養成講座 ②バスハイク ③スクエアステップ体験 ④わいが家の予定

生活習慣を見直し、健康づくりの習慣を身につけましょう！

① 元気とどけ隊 養成講座

元気とどけ隊は、ご自身の健康づくりとあわせて、

学んだことを地域に広めるボランティアさんです。

今年の養成講座では、正しいラジオ体操の実技講座や栄養や食事、口腔ケアについて学びます。お住まいの地域の皆さんが明るく元気であるために、まず自身が健康について学び、楽しみながら健康なまちづくりのお手伝いをしてみませんか？以前、保健学校を受講された方の参加も大歓迎です！

-----講座の内容-----

会場 四郎丸わいが家（土合4-1-14）

参加費 1000円（テキスト代） ※テキストをお持ちの方は無料です

定員 20名（要申込み）

申込み〆切 6月20日（木）

持ち物 筆記用具

第1回

6月28日（金）

13:30~15:00

8つの健康習慣と
2つの健康指標

規則正しい生活を心がけるための健康習慣、血圧・体脂肪の正しい測り方を学びます。



第2回

7月5日（金）

13:30~15:00

健康講座
栄養・食事（管理栄養士）
口腔ケア（歯科衛生士）

正しい水分補給の方法やたんぱく質摂取、歯周病や歯がなくなることによる危険性など専門職から学びます。



第3回

7月12日（金）

13:30~15:00

・ラジオ体操講座
・修了式

正しいラジオ体操を詳しく解説します。美しく正しい姿勢を身につけましょう。



申込み・お問い合わせ くらいいき支援室 ☎ 30-1161

聖籠町と新潟市北区

サクランボ狩り・食品工場見学とせんべい王国

※食品工場見学は佐藤食品工業㈱を予定していますが、事情により変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

今回は聖籠町と新潟市北区方面、サクランボ狩り・食品工場見学※など、内容盛りだくさん！ランチは農場のトマトをたっぷり使った自慢のトマトパスタ、新鮮採れたてサラダやジェラートなど洋食ランチ。“ばかうけ”でおなじみ、栗山米菓の新潟せんべい王国や、新潟ふるさと村でのお買い物タイムもありますよ♪

- 日 時 **6月28日(金)**
- 募集人数 45名様(最少催行人員30名様)
- 旅行代金 8,000円



～注意事項～

- ・参加条件はながおか医療生活協同組合員（本人加入）。ただし当日までの加入でご参加いただけます。（出資金1口5,000円）
- ・代表者1名につき2名（代表者+1名）まで申込み可。代表者の方は申込時に一緒に参加される方の住所・氏名・電話番号をお知らせください。

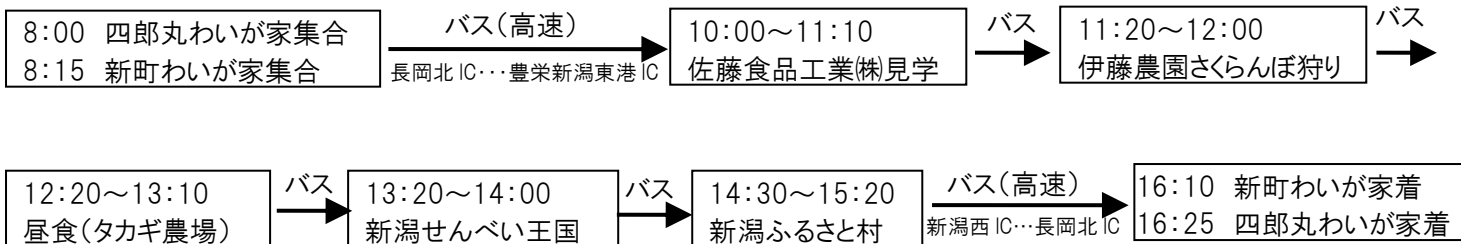
■申込受付期間

6月10日(月)9:00 ~ 6月12日(水)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…8:00 / 新町わいが家…8:15

日程表 6月28日(金) (昼食 タカギ農場 ラ・トラットリア エストルト 新潟市北区025-259-8111)



・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、予めご了承ください。
 ・運行予定バス会社：ひまわり観光(バスガイドは添乗いたしません)
 ・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

旅行企画・実施 株式会社新潟トラベル 観光庁長官登録旅行業第207号

お申込み先・お問い合わせ 株式会社新潟トラベル 長岡営業所
 〒940-0857 長岡市沖田1-6 アクロスプラザ長岡
 電話 0258-35-5451 FAX: 0258-35-5453

総合旅行業務取扱管理者：山田雅昭
 担当者：渡辺昭仁

③歩いて脳トレ

スクエアステップ

と簡単ストレッチ体操

6月18日(火) 14:00~15:00

会場 四郎丸わいが家

【参加費 無料。要申し込み】

13:40 出発で新町わいが家から送迎します。ご希望される方は、
参加申し込み時にその旨をお知らせください。(※先着 7 名)



歩くだけで

脳トレができる!?

スクエアステップは、

左図のような 40 マスに区切られたマットを用
いて行う「歩く脳トレ」です。

指導者が歩き方のお手本を見せるので足の
運びをよく見て覚え、同じように歩きます。

足の運びを複雑にしたり、手拍子を加えたりす
ることで、徐々に難易度が上がりますが、脳トレ
効果も楽しさも倍増します。

最後は、ストレッチ体操で、普段動かさない体
をじっくり伸ばします。

スクエアステップとストレッチで、頭と体を楽しく
ほぐしましょう!

申込み・問い合わせ ぐらしいきいき支援室 ☎30-1161

④2019年6月 わいが家の予定

くらしいきいき支援室 ☎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/土	わになーれ 無料 6月3日(月)10時~12時 どなたでも参加できます。赤ちゃん連れ大歓迎！参加費無料。お気軽にどうぞ♡
午前							◆わいが家広場	
午後							リコーダー班	
2	3/月	4/火	5/水	6/木	7/金	8/土		うたごえ広場 ¥200 6月3日(月)14:00~ 昔懐かしい童謡・唱歌・歌謡曲を歌います。
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	
午後	うたごえ広場	花園体操班	水曜体操班	飛翔班			リコーダー班	
9	10/月	11/火	12/水	13/木	14/金	15/土		四郎丸映写会 無料 6月21日(金)13:30~ 「うなぎ」
午前		わいわい倶楽部	わいわい倶楽部	新にんじんの会			◆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	
16	17/月	18/火	19/水	20/木	21/金	22/土		わいが家広場 毎週土曜日9:30~11:30 みんなで楽しく体を動かしましょう！ 終了後、喫茶あり。(¥100自由参加)
午前	折込みチラシをご覧ください	わいわい倶楽部	わいわい倶楽部	音あそびの会			◆わいが家広場	
午後		企画 スクエアステップ	水曜体操班	飛翔班	★映写会		リコーダー班	
23/30	24/月	25/火	26/水	27/木	28/金	29/土		元気とどけ隊 養成講座①
午前	スマイル作業	わいわい倶楽部	わいわい倶楽部	折込みチラシをご覧ください			◆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	

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/土	新町映写会 無料 6月18日(火)13:00~ 「武士の献立」	
午前							◆セラバンド		
午後									
2	3/月	4/火	5/水	6/木	7/金	8/土		うたごえ広場 ¥200 6月14日(金)14:00~ 昔懐かしい童謡・唱歌・歌謡曲を歌います。	
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		
午後		吟悠会(ミ)		あみもの班					
9	10/月	11/火	12/水	13/木	14/金	15/土		新町わいが家 セラバンド 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。お気軽にご参加下さい。	
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		
午後		吟悠会(ミ)		あみもの班	うたごえ広場♪				
16	17/月	18/火	19/水	20/木	21/金	22/土		オレンジカフェ	
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		
午後		★映写会		あみもの班					
23/30	24/月	25/火	26/水	27/木	28/金	29/土		スマイル作業 吟悠会(ミ)	
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		
午後		吟悠会(ミ)		あみもの班					

高町わいが家								
日曜							1/土	毎週水曜日は運動の日！ ハイタッチ 参加費¥100 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！
2	3/月	4/火	5/水	6/木	7/金	8/土		
			午前:ハイタッチ					
9	10/月	11/火	12/水	13/木	14/金	15/土		
			午前:ハイタッチ					
16	17/月	18/火	19/水	20/木	21/金	22/土		
			午前:ハイタッチ					
23/30	24/月	25/火	26/水	27/木	28/金	29/土		
			午前:ハイタッチ					