

フレイル運動コーナー

わたしこれやっています!

- Q. 家で行っている運動はありますか?
 A. 股関節ストレッチを毎日行っています。
 Q. この運動で実感出来る効果はありますか?
 A. 胃の調子と肩の調子が良くなりました。
 Q. 継続のコツを教えてください。
 A. 頑張りすぎないことと、目標を持つ事です。



運動を紹介してくれるのは新町わいが家運動教室に通う大島さん

股関節ストレッチのやり方



- ①無理の無い範囲で回脚します。
- ②息を吐きながら行ける所まで前屈します。
- ③その姿勢を30秒キープします。

★ポイント

- ・反動をつけないようにする。
- ・呼吸を止めないようにする。
- ・痛くなく無理の無い範囲で行う。(痛みをこらえたり、無理をしたりすると逆効果になります。)

運動習慣のきっかけづくりに最適!

フィットネスレインボーでは新町わいが家にて運動教室を行っています。運動習慣のきっかけを作りたい方、まずは週一回から始めてみませんか? 気持ち良く体を動かしましょう!



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

行事スナップ

5月3日、水道公園に出かけてきました。気温も高く暑い日でしたが、日影は心地よい風が吹いて、たくさんの鯉のぼりが泳いでいました。

最近では、自宅で鯉のぼりを飾る所が少なくなっているため、とても感動されました。連休中で、多くの家族連れでにぎわう中、小さな子ども達が元気に駆け回る姿や、子犬の散歩を見かけては声をかけ、終始笑顔の楽しい一日になりました。

職員 愛原

今年もやります! 第5回 健康まつり

8月31日(土) 10:00 ~ 15:00

〈会場〉アオーレながおかなカドマ・ソドマ・交流ホールA・ホワイト

★フリマ出店者募集★
 1区画 (2m×2m) ¥1,000 出店希望、お問い合わせは、
 ぐらしいきき支援室 (☎30-1161) までご連絡ください。

フリマ商品大募集
 家に眠っている雑貨、贈答用タオルなどご提供いただけませんか。新品もしくは新品同様のもの。四郎丸わいが家までお持ちください。
 ※古着はご遠慮ください。

今月のレシピ

今回はComcomよりレシピを紹介します

サラダチキンdeカプレーゼ風チーズ焼き

6月号で紹介した組合員さんのおすすめレシピ「トリハム」でも代用できます!

市販品をアレンジ

栄養評価 (1人分)
 熱量 167kcal 塩分 0.9g

と上手におつきあい すこしお

材料 (2人分)

- サラダチキン (市販品) …… 1個 (110g)
- ピザ用チーズ …… 20g
- アボカド …… 1/2個 (70g) (粗いみじん切り)
- トマト …… 1個 (150g) (乾燥バジルで代用可)
- バジルの葉 …… 1~2枚

作り方

- ①サラダチキンは食べやすい大きさにそぎ切りする。アボカドとトマトは8mmほどにスライスし、大きいようであれば半分にする。
- ②サラダチキン、アボカド、トマトを順に並べてピザ用チーズをかけ、オーブントースターで4分ほど焼き、バジルの葉をかける。

ポイント

- ★コンビニエンスストアでもよく見かける「サラダチキン」には、タンパク質が豊富に含まれていますが、塩分含有量が高いので注意が必要です。
- ★野菜と合わせて食べることで、満足感のあるおかずになります。
- ★サラダチキンの種類により栄養価は異なります。

Comcom 2018.5 No.609掲載 【管理栄養士・フードコーディネーター】若子みなみ
 【料理作成】伊藤幸枝 【撮影】スタジオプルミエ 高倉弘幸

地域の居場所 ほのぼの食事会

4月の食事会の様子

ほのぼのの結成は2000年、介護保険制度がスタートした年でした。食事会は2003年から始め、多い時は地域から12~13名ほどの参加がありました。現在は4~5名ほど。この日、参加された方は「毎月来ています。食べきれないほどのごちそうで、いつも楽しみにしています。」食事作りをしているメンバーさんも、「ここで月1回、集まってみんなで料理を作ることが私の楽しみなの!」「私はここで料理を覚えていくの! だいたいレパートリーも増えたよ!」と、とても楽しそうに話していました。

「介護保険が使えないという人がたくさんいて、住みよいまちづくりのために困っている人に手を差し伸べたいという思いから始まった食事会。もっと大勢の人から来てほしい。参加者が減ってきて、やめようかという話も出た。でも、ここは地域の人の居場所でもあるけれど、私たちの居場所にもなっているんだよね。」と代表の黒さんは言います。月に一度の食事会、お気軽にお申込み下さい。

7月の開催日
 7月25日(木) 10:30 ~ 13:00 まで
 会場/新町コミセン2階 参加費/¥400
 申込み先/新町わいが家 ☎31-5233

この日のメニューは、たけのご御飯、アジフライ、ウドとワカメの酢味噌和え、など全部で7品。フライについたタルタルソースもすべて手作り! ベテラン母さんたちが作るおいしい食事を食べに来ませんか。

7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 | ★火曜日午後の診察 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 | | | | | | | ★水曜日午後の診察 関…第2・4週 ★土曜日の診察 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 |
| 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 | |

■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 | ★火曜日午後の診察 星野…第1・2・3・5週 羽賀…第4週 青木…第2週 |
| 訪問診療 | | | | | | | ★土曜日の診察 本田…第3週 岡島…7/13(土) ●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。 |
| 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 | | 乳児健診 予防接種 | | ★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 | ★7/31(水) 診療開始 9:00~ 午前 田中 午後 吉川 |

■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 | | 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 | | 吉川 | 吉川 ★本間 | 休診 | ★本間医師7月の診療日 5日 午前、午後 19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 | 7月の休診日 7/11(木) |
| 午前 | 源川 ★阿部 | 源川 ★阿部 | 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 | ※水曜日は休診。 ただし、祝日のある週は 診察します。 |
| 開始時間 | 13:30 | 14:30 | 13:30 | 13:30 | 14:30 | 13:00 | ●訪問診療に出ている 場合があります。 |
| 午後 | 源川 ★阿部 | 源川 ★阿部 | 休診 ※注 | 源川 | 源川 ★四日 ★赤柴 | 源川 ★四日 ★赤柴 | ●7/10・7/17(水)は 診察します。 |
| 終了時間 | 18:00 | 19:00 | 18:00 | 18:00 | 19:00 | 17:00 | ★四日医師の診療 毎週金・土曜日 ★赤柴医師の診療日 7/13(土) ★阿部医師の診療日 毎週月・火曜日 |

医療・福祉のページ



尿路結石症

生協かんだ診療所
医師 片山 靖士

尿路結石症は、上部尿路結石（腎結石、尿管結石）、下部尿路結石（膀胱結石、尿道結石）に分けられ、上部尿路結石が全体の約95%を占めます。男女比は2.5:1、1年間に上部尿路結石に罹患した人の割合は人口10万人対134人、生涯罹患率は男性が15.1%、女性は6.8%であり、男性は7人に1人が、女性は15人に1人が、一生に一度は尿路結石に罹患することになります（2005年）。罹患率のピークは男性40歳代、女性50歳代です。

結石成分は、カルシウム結石（シュウ酸カルシウム、リン酸カルシウム、両者の混合92.1%）、尿酸結石（5.5%）、感染結石（1.4%）、システイン結石（0.7%）などがあります。

10mm以下の小さな結石はその約2/3が、症状発現後4週間以内に自然排石されます。水分摂取と、排石を促進する薬で経過を見ます。痛みに対しては鎮痛剤で対処します。尿酸結石、システイン結石はクエン酸製剤で尿をアルカリ化することで溶解できます。大きさが10mm以上で自然排石が難しい結石や、10mm以下でも1か月以上自然排石されない尿管結石については、腎機能障害や感染症を併発しないよう、体外衝撃波破砕術（ESWL）、経尿道的結石破砕術（TUL）、経皮的結石破砕（PNL）などの治療を行います。尿路結石の再発は5年間で45%、10年間で60%と言われており、食事療法による予防が重要となります。尿路結石症は、生活の欧米化などによる生活習慣病の一つと考えられています。

《食事指導》

- 十分な水分をとる 1日尿量を2L
- カルシウムをとる 1日600-800mg
- クエン酸をとる
- 塩分や糖分をとり過ぎない
- シュウ酸をとり過ぎない、カルシウムと一緒に摂取することで吸収を抑える
- プリン体の多い食品や飲料をとり過ぎない
- 動物性の脂肪、タンパク質をとり過ぎない
- 夕食を食べすぎない、寝る4時間前までに済ませる

7月のわいが家企画で片山Drの講座があります。詳細は折込みのわいが家通信をご覧ください。
（日時/会場）
7月18日(木) 14時~四郎丸わいが家
7月19日(金) 14時~新町わいが家

8月1日 長岡まつり民謡流し

参加者・着付けボランティア募集!

お弁当を用意します。

浴衣は生協が用意します。水色の地色に桜が舞う、どなたにも似合うかわいらしい柄です。

参加費 組合員無料
(組合員外¥2,000)

【お問い合わせ】くらしいきいき支援室 ☎30-1161



ある日の風景

「ホテルの光」



7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7/25(木)9:00~

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

新町わいが家

スマイル作業日 今月はお休みです。

- うたごえ広場 (毎月第2金)
12日 14:00~15:00 ¥200
- オレンジカフェ (毎月第4土)
27日 10:00~12:00 ¥100
- 手芸の会 (毎週金)
5、12、19、26日 10:00~12:00
- 吟悠会 (毎月第1、2、4火)
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 7月19日(金)13:30~
最後の晚餐~刑事・遠野一行と七人の容疑者~
2011年作品 毎月第3金

開店初日の小さなイタリアンレストランが放火され、客3名が死亡し、怪我を負い病院に搬送された身元不明の生存者はなぜか逃亡してしまう。
出演：佐藤浩市、成宮寛貴、安達祐実 ほか

新町わいが家 7月16日(火)13:00~
ホテル 2001年作品 毎月第3火

戦争の傷跡を内に抱えて生きる夫婦の愛の物語。
出演：高倉 健、田中裕子、夏八木勲、原田隆二 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
7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 9:30~10:30 ¥100
7月 3、10、17、24、31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
7月 6、13、20日

スマイル文芸

スマイル短歌(班会)

作品大募集!

・信州のこごみが届き彼の地への
春の訪れ思い描きぬ

石見政夫

・花や菓子色とりどりに供えるも
亡夫の思いは知るすべもなし

加藤シズ

・梅見から生まれた令和
桜花満開の昭和に戦火炸裂

星野四郎

・三本の飛行機雲の交わりて
白鳥の群北に向かえり

田所典子

・車椅子の夫と見上げる陽明門
娘の介添えに感謝をしつつ

大原歌子

川柳

清 琴

・ストレスで寝ても取れない疲労感
たかやす

●今月のオレンジカフェ 折り紙で悩活! 「蓮の花」

講師 フィットネスレインボー 谷内田

【日 時】7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】7月13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】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。

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 7月12日(金) 必着

作品の投稿

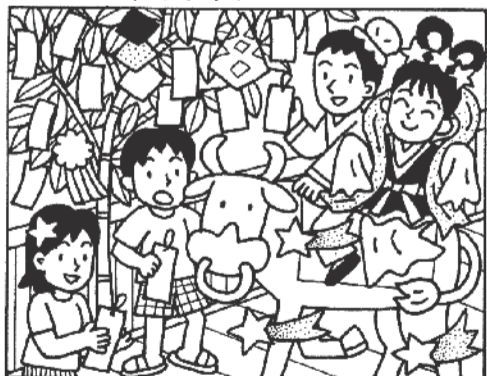
川柳、短歌、俳句、写真、絵手紙、書道など、作品を載せてみませんか。作品はくらしいきいき支援室までご持参ください。(郵送可。下記宛先まで。作品のサイズが大きい場合はご連絡ください。⑤ご自身の作品をお寄せください。

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。



《提出用》 キリトリ

●毎週金曜日、筋力トレーニングに通っています。お陰様で年齢よりも元気で過ごしております。続けることに意義がありま。これからもよろしくお祈りします。
(花園東・高野玲子)
●スマイル文芸おもしろいですね。短歌、川柳にまったく興味がなかったのですが、作品の一言一言、2~3回読んでいくうちに「なるほど」と感動を覚えました。毎月の作品を楽しみにしています。
(新保・小林義和)
●行事スナップの写真に、お世話になった友人が写っていました。「良かったな」とうれしくなりました。
(吉野町・中澤道弘)
●同年代の皆様方、一生懸命運動に励んでおられる姿に敬意です。体力維持に私も頑張ろう!
(黒津町・きく坊)

◆◆◆先月号の答え◆◆◆

(応募24通、正解者16名)



おめでとうございます
図書カード当選者 (※敬称略)
・こきん☆(横枕町)・小林義和(新保)
・こまち(豊田町)・高野玲子(花園東)
・バルコ(弓町)

読者の声を紹介します

※敬称略

●4月から参加し始めた「銀河食堂」。皆さん、とても親切で息子もお兄ちゃんたちと遊べて毎月の楽しみにしていました。
(横枕町・こきん☆)
●とりハム作ってみました。しつとりで子どもも食べやすく暑い日にぴったりでした。そのままでも良いですが、冷麺、そうめん、これからの時期の作り置きにも良さそうです。 (豊田町・こまち)

●間違ったが多い? 6月号の間違った探し、間違いが7個以上あるよ。葉っぱだけで4個もあるの? との声が何件ありました。大きな葉っぱにある4カ所の切れ込み、これは左図答えのとおり、葉っぱ全体で1個の間違ったとして数えます。中央右側の女性の髪型の間違いが見つけにくかったです。今月もぜひ挑戦して下さい。

2019.7

わいが家通信

今月のお知らせ ①わいが家企画 ②わいが家カレンダー

Dr片山の

①わいが家企画

泌尿器疾患講座

～男性下部尿路症状を中心にお話しします～

日々の生活の中で抱える泌尿器疾患の悩みや疑問を、
ながおか医療生協 泌尿器科 片山医師 を講師に迎えてお話ししませんか？
多くの皆様の参加をお待ちしています。

おしっこの後
すっきりしない。

最近おしっこの
出が悪い。

前立腺肥大、前立腺がん
ってどんな症状から
始まるの？

夜中に何度も
トイレに起きる

《会場／日時》

四郎丸わいが家 7月18日(木)午後2時～3時

新 町わいが家 7月19日(金)午後2時～3時

定員 各会場 30名

※要申し込み。7月16日(火)までにお申し込み下さい。

お問い合わせ・申込み ぐらしいきいき支援室 ☎ 30-1161

②7月 わいが家の予定

くらしいきいき支援室 ☎30-1161

班会、サークルに興味のある方はお問い合わせください。

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 |
| 午後 | うたごえ広場♪ | 〈班〉花園体操班 | 〈班〉水曜体操班 | 〈班〉飛翔班 | | 〈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 | | ◆わいが家広場 |
| 午後 | 詩吟の会 | 〈班〉花園体操班 | 〈班〉水曜体操班 | 〈班〉飛翔班 | | 〈班〉リコーダー班 |
| 14 | 15/月 | 16/火 | 17/水 | 18/木 | 19/金 | 20/土 |
| 午前 | 海の日 | わいわい倶楽部 | わいわい倶楽部 | わいわい倶楽部 (新町振替分) | | ◆わいが家広場 |
| 午後 | | 〈班〉花園体操班 | 〈班〉水曜体操班 | 企画 片山Dr講演 | ★映写会 | 〈班〉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 | | ◆わいが家広場 |
| 午後 | 詩吟の会 | 〈班〉花園体操班 | 〈班〉水曜体操班 | 〈班〉飛翔班 | | 〈班〉リコーダー班 |
| 28 | 29/月 | 30/火 | 31/水 | | | |
| 午前 | | わいわい倶楽部 | わいわい倶楽部 | | | |
| 午後 | | 〈班〉花園体操班 | 〈班〉水曜体操班 | | | |

地域の茶の間
ながおかわになーれ
7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

●
四郎丸うたごえ広場♪
¥200

7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。

●
★四郎丸映写会(無料)
7月19日(金)13:30~
「最後の晩餐
刑事・遠野一行と七人の容疑者」

新町わいが家

※(ミ)はミーティングルーム

※わいわい倶楽部、体操教室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 〈班〉手芸の会(ミ) | ◆セラバンド |
| 午後 | | 〈班〉吟悠会 | | 〈班〉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 〈班〉手芸の会(ミ) | ◆セラバンド |
| 午後 | | 〈班〉吟悠会 | | 〈班〉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 | 海の日 | 体操教室 | 体操教室 | 体操教室 | わいわい倶楽部 〈班〉手芸の会(ミ) | ◆セラバンド ★環境整備 |
| 午後 | | ★映写会 | | 〈班〉あみもの班 | 企画 片山Dr講演 | |
| 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 〈班〉手芸の会(ミ) | オレンジカフェ |
| 午後 | | 〈班〉吟悠会 | | 〈班〉あみもの班 | | |
| 28 | 29/月 | 30/火 | 31/水 | | | |
| 午前 | わいわい倶楽部 | 体操教室 | 体操教室 | ●新町わいが家スマイル作業 今月はお休みです。 | | |
| 午後 | | | | | | |

●
新町うたごえ広場♪
¥200

7月12日(金)14時~
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。

●
★新町映写会(無料)
7月16日(火)13:00~
「ホテル」

●
**★新町支部環境整備
(作業終了後交流会あり)**
7月20日(土)
作業 9:30~11:30
交流会 11:30~13:30

高町わいが家

| | 1/月 | 2/火 | 3/水 | 4/木 | 5/金 | 6/土 |
|----|------|------|----------|------|------|------|
| | | | 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 |
| | 海の日 | | 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 | 31/水 | | | |
| | | | 午前:ハイタッチ | | | |

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!