



すこやかスマイル

■組合員数 10,332名 ■出資金 3億7,415万5千円 2019年8月末現在

2019

【発行】

ながおか医療生活協同組合本部
〒940-0042 長岡市前田 1-6-7
TEL 0258-38-0813
FAX 0258-30-1160
http://www.nagaoka-iryu-seikyuu.jp/

10

197号

ながおか医療生活協同組合 検索



1500人の笑顔でにぎわった!

第5回

健康まつり

in アオーレながおか

8月31日(土)健康まつりが開催されました。
午前10時、交流ホールにて、樋口専務理事の開会挨拶後、間もなくステージ発表が始まり、ナカドマでは、健康チェックやこども縁日コーナー、人気のフリーマーケット等のブースがオープンしました。

★開会挨拶 樋口専務理事

アオーレ長岡で開催させて頂くこの健康まつりも、今年で5回目になりました。
「であい ふれあい ささえあい」をキーワードに、お子さんをはじめいろいろな世代で交流を図って頂き、参加されている方も、立ち寄って下さる方も、楽しく幸せな気持ちで過ごしていただける一日になればと思います。



健康チェック

チェック項目は、血圧、体脂肪、握力、足指力、口腔機能チェック(パタカテスト)の5項目。先月のすこやかスマイルで紹介したロングピロピロの販売もありました。
健康チェックは約200名。体力チェックや口腔機能チェックパタカテストも大勢の方が受け、結果に基づきトレーナーや元氣とどけ隊からのアドバイスを熱心に聞いていました。



こどもコーナー

毎年人気のこどもコーナー。4つの支部による出店で今年も大盛況でした。
四郎丸支部「箸でおもちの豆をお椀に移し替えるマナー豆ゲームがけっこう人気でした。カバのゲームも盛り上がりました。今日は10人で頑張っています。」
山通支部「忙しくてしゃべりっぱなし。喉はヒリヒリ、汗かいたからトイレ行っても何も出ないけどみんなでワイワイ店番するのも楽しい。」
豊田支部「大盛況です。高校生が二人手伝ってくれて助かりました。小さい子とのやり取りがとても上手でした。」
宮内支部「朝からずっと忙しいね。お目当てのものがすぐなくて、みんな嬉しそうに遊んでるよ。海の動物が人気だね。」



フリマ&物産販売

プラット新町、前田リハビリ、大きなかぶその他、班会や組合員個人の出店もありました。**栖吉支部**によるバザーでは、お客さんと支部の役員との会話を楽しむ姿が印象的でした。※バザー用の商品多数ご提供いただきました。ありがとうございます。



ステージ発表

午前中は鵬幼稚園、北中奏楽部、長岡農業高校音楽部、ZERO DANCE STUDIOの発表で盛り上がりました。午後は、ながおか医療生活協会の班会から3班が出場!吟悠会、詩吟の会、最後はリコーダー倶楽部と音あそびの会。優しい音色で童謡・唱歌を演奏し、伴奏に合わせ会場一体となって歌の時間を楽しみました。



吟悠会



詩吟の会



リコーダー倶楽部と音あそびの会



写真撮影協力
新町支部

健康まつりを終えて

毎日雨が続き、どうなるかと心配していた天気も晴れ、たくさんの方の来場者で溢れました。
健康チェック、物産販売・おいしい広場、フリーマーケット、各ブース人が途切れることなく、こどもコーナーでは、たくさんのおもちゃが並び、楽しそうに遊んでいるのが印象的でした。
市民交流ホールAでは午後、生協の班会(吟悠会「詩吟の会」リコーダー倶楽部と音あそびの会)の発表もありました。本番に向けて練習した成果が発揮できたのではないかと思います。来年はもっと発表する班を募集して交流する時間を増やしましょう。
スタッフの皆様の協力で準備も順調に終わり本番を迎え、事故もなく無事終了することができた事は参加の皆様のご協力と感謝しています。本当にありがとうございました。来年も元気で健康まつりでお会いする事を楽しみにしています。

2019年8月31日

健康まつり実行委員長 山崎明弘

フレイル予防体操

コツコツ続けてみよう「椅子でお尻上げトレーニング」

運動のやり方

基本姿勢：背もたれに寄掛からないようにし、椅子にやや浅く腰掛ける

①：背筋は伸ばした状態で片方のお尻を椅子から浮かせ3秒キープする

②：上げたお尻をゆっくりおろす。

※お尻を浮かせた際、体が横に傾き過ぎないように気を付けましょう。

片脚2～8回行う



鍛えられる部位と効果

部位：お腹の横、腰
効果：立ち上がりを楽しむ。バランスを良くする。

運動は継続が大切です！

チェックシートに記入しながら週に二回を目標にまずは1ヶ月取り組んでみましょう！

10月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

○印をつけた日に運動を行った日に印をつけましょう。

一人では運動が続かなかった方、運動の習慣を作りたい方へ

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**
☎ **39-2882**

わいわい倶楽部



★月1回
トレーナー指導の運動では、自宅で
行なえる体操を習
えます。

それ！
入れ～～！

ペットボトルのフタと牛乳パックで作った帽子のブローチ。作品の出来に、みなさん大満足。



★毎回盛り上がる輪投げ大会



「わいわい倶楽部」は長岡市の介護予防の教室です。基本チェックリストの結果により事業対象者になる方、要支援1・2の方がご利用頂けます。
教室は週1回、10時～13時30分です。
午前中は運動をしたり、頭を使ったゲームや工作などをし、午後はみんなで昼食を食べ、足湯をしたり、お昼寝やおしゃべりをしたりと自由に過ごします。
みなさんお話し好きな方が多く、いつも笑いが絶えません。見学やお試利用は、随時受け付けています。

一緒に笑って、いきいきとした生活を目指しましょう。
詳細はお問い合わせ下さい。
わいわい倶楽部
担当 谷内田
☎ 39・2882

今月のレシピ 厚揚げの中華クリーム煮

今日はcomcomよりレシピ紹介します



作り置き
おかず
冷蔵庫で2～3日

栄養評価
(1人分)

熱量 207kcal 塩分 0.7g

材料 (2人分)

- 厚揚げ……150g
- チンゲン菜……1株(140g)
- にんじん……1/4本(40g)
- 玉ねぎ……1/4個(50g)
- ごま油……大さじ1/2
- 牛乳……100ml
- 水……50ml
- 中華風顆粒だし……小さじ1
- 片栗粉……大さじ1/2 (同量の水で溶く)

作り方

- 厚揚げは一口大に切る。チンゲン菜はざく切り、にんじんは短冊切り、玉ねぎは薄く切る。
- フライパンにごま油を熱し、厚揚げ、チンゲン菜の軸、にんじん、玉ねぎを入れて軽く炒める。
- ②に牛乳、水、中華風顆粒だしを入れ、ふたをして弱火で5分煮る。
- 一度火を止め、水溶性片栗粉を回し入れてよく混ぜる。
- 再度火をつけ、チンゲン菜の葉の部分を加え、サッと煮詰める。

アレンジ

耐熱皿に入れてチーズをのせて焼けば、グラタンになります。

comcom 2018.10 No614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】スタジオブルミエ 高倉弘幸

地域の茶の間 わになーわ

毎月第1月曜日 10時～12時 会場：四郎丸わいが家



わになーわは、コープデリ連合会コープにいがたが、毎月第1月曜日、四郎丸わいが家を会場に開催している世代交流のお茶の間の会です。

小さなお子さんからパパママ、おじいちゃんおばあちゃん、誰でも参加でき、和気あいあいとお茶を飲みながら、おしゃべりや体操、工作などしながら、毎月大いに笑って楽しんでいます。この日は折り紙で、四角い小物入れを作りました。

アットホームな雰囲気、参加されている方は、「年配の方とのふれ合いがとても良い体験になっています。」「小さなお子さんや若いお母さんたちと接することで自分が若返って元気になるわ。」と言ってきています。

「毎月第1月曜日が待ち遠しい！」と思っていたような会を、長く開催していけるように頑張っていきたいと思います。

申込みも参加費も不要ですので、お気軽に遊びに来てください。



お問い合わせ
コープにいがた広報ネットワーク室☎025-201-5561
くらしいきいき支援室☎30-1161



頭と手を使って…



教えたり、教えられたり



牛乳パックで
車を作りました



10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。
詳細は各診療所、クリニックへお問い合わせください。

◎10月22日(火)は祝日扱いとなるため診療所、クリニックはすべてお休みです。

■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 片山 本田	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 片山 本田	★羽賀 ★星野 ★勝山 ★片山 ★本田	勝山 本田 ★関	羽賀 片山 本田	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3・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 勝山	星野 片山	星野 片山	岡田 勝山 本田	星野 羽賀 片山	星野 ★岡島	★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 岡島…10/12(土)
15:00~17:30 (木曜17:00まで)	星野 勝山	★星野 ★羽賀 ★青木	羽賀 片山	星野 勝山	星野 片山	休診	●受付は診療終了時間の 10分前までとさせて頂 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web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	井埜	井埜	井埜	

■あたごどもクリニック 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 ★本間医師10月の診療日 4日 午前、午後 18日 午前
15:30~17:30	吉川	吉川	吉川	吉川	吉川 ★本間	吉川	

■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	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; text-align: center;"> 10月の休診日 10/3(木) </div> ※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。 ●10/16・23(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 10/19(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

RSウイルス



生協子どもクリニック 所長 井埜 晴義

RSウイルスは冬を中心に秋から春に多くみられます。
1歳までに約7割、2歳までにほぼすべての乳幼児が一度は感染し、その後も何度も感染を繰り返します。
一度感染したことのある年長児以降はほとんどが急性上気道炎(いわゆる感冒)のみで治りますが、初めて感染した乳幼児の2〜3割に急性細気管支炎や肺炎(高熱、咳、ゼーゼー、陥没呼吸・胸やお腹がペコペコした呼吸)がみられ、特に生後6か月以内の赤ちゃんは重症化しやすいので注意が必要です。鼻の奥を綿棒でこすれば5分程度で診断できますが、保険適応で検査できるのは1歳未満のお子さんや入院が必要な場合に限られます。
RSウイルスに対する特効薬はな

く、抗菌剤(抗生剤)も無効です。治療としては症状を和らげる対症療法(吸入、去痰剤、解熱剤など)を行います。ご自宅ではこまめな水分補給、鼻汁の吸引、加湿などを心がけてください。
高熱が続く、呼吸が苦しそうで水分補給ができない、眠れない、顔色が悪いなどの症状がある場合は、入院が必要になることがありますので無理せず早めの受診をお願いします。
飛沫(咳やくしゃみ)や接触(飛沫のついた手で目鼻や口を触る)により感染するため、手洗い、マスクの着用などで周囲への感染を予防しましょう。特に乳幼児への感染を防ぐためにも、おしゃぶりやおもちゃなどの赤ちゃんが口に入れるものは清潔にしてお

きましよう。
登園登校の再開は、熱が下がって咳などの症状が落ち着いて元気になってからが目安です。



理事会報告(8月・9月)

なごか生協診療所 2F会議室

- 開催日 8月21日
- 報告事項
 - ①6月の事業・経営状況の報告、7月の概況
 - ②7月の事業・経営状況の報告、8月の概況
 - ③委員会報告
 - ④かんだ通りハキャンバス 送迎車両購入について
 - ⑤生協かんだ診療所 アークレイヘモグロビン分析装置一式導入について
 - ⑥生協かんだ診療所眼底カメラ リース扱いによる入替について
 - ⑦消費税率引上げに伴うプレミアム商品券の取扱可否について
 - ⑧定年延長及び嘱託職員の処遇改善 及び特定処遇改善加算算定に係る就業規則改定について
 - ⑨夏季賞与支給にかかる短期借入返済について
 - 報告事項
 - ①7月の事業・経営状況の報告、8月の概況
 - ②くらしいきいき支援室報告
 - ③委員会報告
 - ④プラット新町 送迎車両購入について
 - ⑤なごか生協診療所外来 受付カウンター交換について
 - ⑥生協かんだ診療所 処置室作業テーブル購入について
 - ⑦監査報告について
 - ⑧協賛事項 当座貸越枠増枠について
 - ⑨大光銀行 なごか生協診療所屋上防水・外壁張替工事について
- 以上、報告・協議の上、全員異議無く承認されました。

2019年10月 わいが家通信

今月のお知らせ

- ①科学マジック体験&脳トレ/ (下段) すこしおレシピ募集 ②バスハイク
 ③WHO ウォークイベント ④わいが家の予定 (カレンダー)

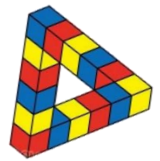
①わいが家企画

科学マジック体験&脳トレ

人気の脳トレシリーズ。頭を使って楽しく脳をきたえよう!

講師：科学 (サイエンス) を楽しむ会 大原研二先生

要申し込み



※1回目は終了しました

2回目 10月17日 (木) 10時~12時

コップに書いた絵が水中で見えなくなる

水中で絵が消える? 不思議な矢印 参加費 300円

3回目 11月21日 (木) 10時~12時

平面の図形がいろいろな形に変身します

消える正方形 図形の変身 参加費 300円

※持ち物 はさみ、のり、セロテープ、色鉛筆、油性ペン
 (両日必要です。)

※会場はすべて四郎丸わいが家

(9:30 出発で新町わいが家から送迎あり。先着7名) 要事前申込み。

申込み くらいいきいき支援室 ☎30-1161

すこしおレシピコンテスト 2019

~あなたが作る自慢の減塩レシピ大募集!~

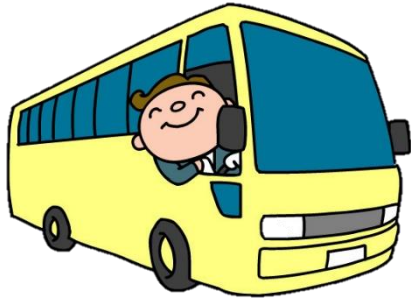


部門	内容	塩分めやす
①1食レシピ	基本1汁3菜 汁物はなくても可。	2g以下
②惣菜レシピ	標準的な小鉢1品	0.5g以下



塩と上手におつきあい
すこしお

表彰 部門①、②共に、最優秀賞各1名、優秀賞各1名、佳作各2名を表彰します。
 応募方法等、詳細はくらいいきいき支援室 TEL30-1161 までお問い合わせください。



～秋のバスハイク～

紅葉の奥只見湖遊覧船観光と 八海醸造「魚沼の里」

■日 時 **10月30日(水)**

【集合時刻】 新町わいが家…8:15 ⇒ 四郎丸わいが家 8:30

■募集人数 45名様(最少催行人員 35名様)

■旅行代金 **8,000円** (当日の朝徴収します。おつりのないようご注意ください。)

参加条件 ながおか医療生協組合員(本人加入)
当日までの加入で参加可能。(出資金 1口 5,000円)

■申込受付 **10月15日(火)9時～10月17日(木)正午まで**

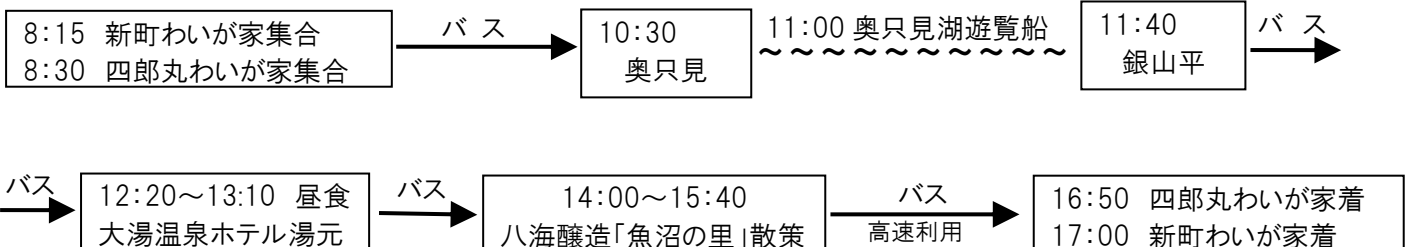
※応募多数の場合、参加回数が少ない方を優先します。

注意事項 ※お申し込み時に、氏名、住所、電話番号、集合場所をお聞かせください。

※参加の可否連絡は10月18日にお電話にてご連絡致します。

(グループで参加の方は代表者に連絡します。)

日程表 10月30日(水) ●昼食 大湯温泉ホテル湯元



●バスハイク参加の方へ●

- ・当日の朝は、わいが家内で受付をしてからバスにご乗車ください。※時間厳守をお願いいたします。
- ・できるだけ徒歩、自転車、バス等でお越しください。
- ～お車で来られる方～
四郎丸乗車…市民体育館の駐車場(裏側)をご利用ください。
新町乗車…新町わいが家駐車場をご利用ください。
ただし台数に限りがありますので、自家用車の相乗り、ご家族からの送迎等、ご協力をお願いいたします。
- ・交通事情などにより、時間が変更になることがあります。あらかじめご了承ください。

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 090-1433-9478

・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

◆健康づくり委員会主催◆



WHO ウォークイベント 2019 電車で向かう弥彦神社周辺の散策 10月31日(木)

要申し込み

申込締切 10月24日(木)



集合場所 長岡駅在来線改札前 8:40 集合

参加費 電車賃 ※切符は各自で購入(料金は下記参照)

持ち物 弁当、敷物、飲み物、雨具

参加条件 組合員の方

(員外の方、当日加入 OK。申込時にお伝えください。)

行き(集合 8:40)	
長岡駅発	9:07
北長岡駅発	9:11
弥彦着	10:32

帰り	
弥彦駅発	15:11
北長岡駅着	16:18
長岡駅着	16:22

電車賃(往復)	
長岡 ↔ 弥彦	1,520 円
北長岡 ↔ 弥彦	1,340 円

コース 約3キロの徒歩散策コースです。

弥彦駅▶▶▶もみじ谷▶▶▶弥彦神社▶▶▶おもてなし広場▶▶▶もみじ谷▶▶▶弥彦駅



希望者は、ロープウェー乗車可。料金は往復¥1500。実費ご負担ください。

注意事項

- 参加には事前申し込みが必要です。当日参加は出来ませんのでご了承ください。
- 当日は歩きやすい靴でご参加ください。
- 申込時、乗車駅と降車駅、ロープウェーの乗車希望をお伝えください。
- 昼食は弁当の持参をお願いします。
- 小雨程度は実施しますが、荒天の場合は中止致します。判断に迷う場合はお問い合わせください。

申し込み・問い合わせ **くらしいきいき支援室** ☎30-1161

④2019年10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/火	2/水	3/木	4/金	5/土		
午前		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 10月7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		花園体操班	水曜体操班	飛翔班		リコーダー班		
6	7/月	8/火	9/水	10/木	11/金	12/土		
午前	わになーれ	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	● 四郎丸うたごえ広場♪ ¥200 10月7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	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		
13	14/月	15/火	16/水	17/木	18/金	19/土		
午前	体育の日	わいわい倶楽部	わいわい倶楽部	脳トレ企画②		◆わいが家広場	● ★四郎丸映写会(無料) 10月18日(金)13:30~ 「HERO」	
午後		花園体操班	水曜体操班	飛翔班	★映写会	リコーダー班		
20	21/月	22/火	23/水	24/木	25/金	26/土		
午前		即位礼正殿の儀	わいわい倶楽部	スマイル作業	栖吉カンパカレー	◆わいが家広場	●	
午後	詩吟の会		水曜体操班	飛翔班		リコーダー班		
27	28/月	29/火	30/水	31/木				
午前		わいわい倶楽部	わいわい倶楽部					
午後	詩吟の会	花園体操班	水曜体操班	飛翔班				

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/火	2/水	3/木	4/金	5/土			
午前		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 10月11日(金) 14時~15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。		
午後		吟悠会		あみもの班					
6	7/月	8/火	9/水	10/木	11/金	12/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	●		
午後		吟悠会		あみもの班	うたごえ広場♪				
13	14/月	15/火	16/水	17/木	18/金	19/土			
午前	体育の日	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) 10月15日(火)13:00~ 「隠し剣 鬼の爪」		
午後		★映写会		あみもの班					
20	21/月	22/火	23/水	24/木	25/金	26/土			
午前	わいわい倶楽部	即位礼正殿の儀	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			あみもの班	スマイル作業					
27	28/月	29/火	30/水	31/木					
午前	わいわい倶楽部	体操教室	体操教室	体操教室					
午後		吟悠会		あみもの班					

高町わいが家							
日曜		1/火	2/水	3/木	4/金	5/土	
			午前:ハイタッチ				毎週水曜日は運動の日!! ハイタッチ 9:30~11:30 参加費¥100 (会場:高町わいが家) ★10月23日(水)は フレイル測定会を行います。
6	7/月	8/火	9/水	10/木	11/金	12/土	
			午前:ハイタッチ				●
13	14/月	15/火	16/水	17/木	18/金	19/土	
	体育の日		午前:ハイタッチ				● 10月24日(木)14:00~長岡さくらの会演奏会。 会場/アシスト高町1階。無料、申込み不要です。ぜひご来場ください。
20	21/月	22/火	23/水	24/木	25/金	26/土	
		即位礼正殿の儀	午前:ハイタッチ★	さくらの会演奏会			
27	28/月	29/火	30/水	31/木			
			午前:ハイタッチ				