

すこやかスマイル

■組合員数 10,477名 ■出資金 3億7,627万5千円 2019年10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/



12

ながおか医療生活協同組合

検索

強化月間 地域訪問

すこやかスマイルの配布先を訪問しました

9月1日からながおか医療生活協の強化月間がスタートし、11月末日までの間、全職員がすこやかスマイルの配布先の中から数件のお宅を訪問させて頂きました。ながおか医療生活協への意見・要望、また口頭困っていることや不安に思っていることなど、様々な声をお聞きすることができました。
※訪問でお聞きした組合員さんの声をご紹介します。

先のことを考えると不安です

●60代夫婦二人暮らし。今は健康なので生活に問題はないが、離れて暮らす父母の生活や近所の独居高齢者の生活が心配。どのタイミングで関わるのが良いか悩んでいる。小さな声掛けの継続が一番いいのかなと思っています。
●今は元気だけど、この先、体が利かなくなったら時、家族としてどう支えるか心配がある。
●一人暮らしです。先々心配ですが仕方がないですね。スマイルは健康面の参考にさせてもらって、少しでも元気でいられるようにしています。

病児保育についての要望

●病児保育を利用しているが、空きがないことが多い。
●病児保育、あたごこどもクリニックの隣にもぜひ作ってほしい。

●回答：感染症の流行期は利用のご希望が多く、どうしても重なってしまうことをご迷惑をおかけしております。長岡市からの委託により運営しており、ご希望に応じて直ぐに開設できるものではなく、ご不便をおかけしておりますがご理解賜りたく存じます。キヤンセル等ご利用の空き枠が出る場合もありますのでご相談下さい。

予防接種について

●予防接種の予約をしたがワクチンがないとのこと断られた。ワクチンの量を増やしてほしい。

●回答：インフルエンザワクチンについては、昨年のワクチンの製造・供給不足により、ご希望にお応えできない方が多数おられご迷惑をおかけ致しました。今年は両小児科で昨年より400人分多い3800人分を準備しておりますが、近年は予約開始から3〜4週間で予定数に達し予約受付終了となっている状況です。例年9月上旬から予約受付をしておりますので、詳しくはホームページでご確認下さい。

その他

- 今後の住まいが不安。市外に住む家族の近くにある施設に入ろうと思っただけどやっぱり長岡が良い。
- 親が生協のサービスを利用し大変お世話になった。職員も優しく、丁寧に対応して下さり嬉しかった。安心できた。今も、特養はるかでお世話になっていきます。
- 今は若手と一緒に住んでいるので、特に困っていることはありません。体操教室に通っています。バスハイクも何度か参加し、(生協を)たくさん使わせてもらっています。
- 年をとって外出することが少なくなりました。
- 事業所のイベント、行事の紹介も知りたいが、建物内の設備や特色も知れたら良いと思います。
- テレビや新聞などで、介護の悩みは一人で抱え込まないようにと聞くが、相談できる人がいなかったり、地域で支え合う環境が少ない現代社会では不安な気持ちになることもあります。
- 二人目の子が生まれたばかり。小児科にかかる機会が多いので、組合員割引はありがたい。
- 今年もきてくれたんですね。なんとか元気でやっています。

すこやかスマイルの配布に関して、「届けてくれてありがとうございます。お疲れ様。」とお礼・労いの言葉をかけて下さる方や、毎月楽しみになどとおっしゃる方もいて、すこやかスマイルは組合員さんと生協を結ぶ大切なツールであることを実感しました。

組合員さんからお聞きした「生の声」は、「安心して住み続けられるまちづくり」につながります。今後何か気づいた点がありましたら、お気軽にご意見、ご要望をお聞かせ下さい。

経営報告

ながおか医療生活協同組合

専務理事 樋口 歩

1. 損益計算書 (法人全体)

	19年7月期	収益比	予 算	18年7月期	予 算 比	前 年 比
事業収入	729,729	100.0%	743,281	731,581	98.2%	99.7%
医療収入	251,342	34.4%	243,857	242,367	103.1%	103.7%
福祉収入	463,852	63.6%	485,156	477,813	95.6%	97.1%
他収入	14,535	2.0%	14,268	11,401	101.9%	127.5%
事業費用	719,613	98.6%	713,719	709,510	100.8%	101.4%
うち人件費	508,770	69.7%	509,470	504,721	99.9%	100.8%
経常剰余	13,519	1.9%	33,877	18,945	39.9%	71.4%
特別損益	755	0.1%	317	▲9,242	238.2%	- %
当期損益	14,274	2.0%	34,194	9,703	41.7%	147.1%

(金額単位：千円)



- ①春先からの感染症小流行もあり、医療収益はかんだ診・生協こどもクリニックで予算に到達、生協診・あたごこどもクリニックは大きく超過達成。デンタルクリニックは予算に今一歩ながら昨年比120%と増収、医療収益全体では予算比103.1% (+7,485千円)
- ②福祉収益は予算比95.6% (-▲21,304千円)と、昨年度末からの入居系事業所及び小規模多機能の稼働低調、ヘルパーステーションおひさまの職員減によるケース減少の影響を受けています。他法人での特養開設が4月にありましたが、直接的な影響はありませんでした。ただ長岡市内での特養ベッド数が増加したことで、有料老人ホームやグループホームでの相談や入居に即繋がるような事例が減っています。
- ③事業費用は前期比100.8% (+5,894千円)と増加。人件費は概ね予算と同等に推移していますが、徐々に消耗品等の価格上昇の影響を受け乖離が生じています。経常損益は13,519千円(予算比▲20,358千円、昨年比▲5,426千円)と剰余確保も、福祉収益の不足等の要因により予算比で22百万円弱の乖離が生じています。

2. 当面の課題

ながおか生協診療所は開設24年が経過し今年には外壁補修・屋上防水工事をいたしました。空調も早晚何かしら対策が必要と感じています。また、生協診療所以外でも、新築後相応の年数が経過した建物が増えてきました。空調や特浴等の設備での修理対応に徐々に費用が掛かるようになっていきますが、組合員の皆さんからお預かりしている建物です。大事に使っていきたくと考えています。

フレイル運動コーナー

私これやっています！

- Q. よく取り組まれている体操はありますか？
 A. 背骨を安定させる効果のある体幹トレーニングです。
- Q. この運動で実感出来る効果はありますか？
 A. 翌日はからだが楽になります。
- Q. 継続のコツを教えてください。
 A. 「自分の体は自分で良くするしかない」といった強い意志をもつ事です。



運動を紹介してくれるのはわいが家トレーニングジムに通う若月さん(82)

運動のやり方



- ①四つ這いの姿勢から対角線上の手足を上げます。
- ②手足をできるだけまっすぐ維持したまま20秒キープします。
- ③反対の手足も同様に行います。

ポイント

・きつい方は、足だけ上げて行ったり10秒ごとに分けて行ったりしてもOKです。

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わいが家二階をジムスペースとして開放しております。運動マシンを使ったトレーニング等を行っており、定期的に通うことで運動習慣を作るのにも最適です



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

東山ふれあい農業公園



東山のふれあい農業公園へ。秋のコスモスが有名な公園で一面に咲いたコスモスを見て、季節を感じられたようでした。東山から見える見覚えのある山を見て、「昔、あの山に登ったんだ」とおっしゃる方も。

9/19 (木)



事業所の行事フォトアルバム プラット高町秋のお出かけ

9/30 (月)

長岡市緑化センター花テラスへ。花テラスの職員さんからお花をもらって大変喜ばれていました。



緑化センター花テラス

10/1 (火)

長岡に、こんな所があったんだね

きれいだね～



ハイブ長岡

ハイブ長岡初めて行く方も多くいらっしやいました。



10月31日(木)気持ちいい秋晴れの中、弥彦神社に行ってきました。昨年、雨天で中止となつたため、2年ぶりの開催です。菊まつりの前日ということもあり、すでにたくさんのお花が展示されており、みんなでゆつくりと鑑賞してきました。



健康づくり委員会 WHOウォークイベント

10月30日(水)紅葉の奥只見遊覧船観光と、八海醸造魚沼の里。心配していた雨も降らず、奥只見では遊覧船と紅葉を、八海醸造ではお酒の試飲と買い物を楽しんできました。



組合員企画 バスハイク



事業所紹介

病児保育室すこやか

長岡市沢田1-1-20(生協こどもクリニック併設)

すこやか保育室は、毎日通園、通学する場所ではない病児保育室です。初めてのお子さんや久しぶりに入室されるお子さんは、特に不安や寂しさで泣いてしまうこともあります。私たち保育者は、お子さまの不安や寂しい気持ちに寄り添いながら、一人ひとりのお子さまがいつも生活する場ではないけれども安心して過ごせるように保育看護をさせていただいています。

朝は不安で涙を流していたお子さまも、少しずつ少しずつ慣れてきて安心した表情が変わっていき、退室時には笑顔で保護者の方をお迎えするとき、お子さまが「まだ帰りたくない。明日も来る。」と保護者の方に話している様子を見ると、病気で体調は良くないけれど安心して過ごせて良かったと思います。



☎ 33・7090

そして、入室した日は熱が高かったり、咳や鼻汁が多く出ていたお子様が、日に日に回復してきて「元気になつたので保育園(小学校)に行きます。」と元気になつてくれることが何より嬉しいです。

病児保育室のご利用方法など何かご不明点がありましたら、いつでもご連絡ください。

お問い合わせ 病児保育室すこやか



組合員さんのレシピ 伊達巻

今月のレシピ



わいが家で4本作りました



河崎さん

材料 (1本分 幅21cm)

- 卵……………5個
 - はんぺん……1袋
 - みりん…大さじ2
 - 砂糖……大さじ3
 - 塩……小さじ1/2
- フードプロセッサーで10~15秒混ぜる。(はんぺんは、ちぎってから入れると混ぜやすいです。)

作り方

- ①フライパンに油をひく(分量外)。フライパンの焼き面だけでなく、側面にもキッチンペーパーで薄く延ばす。
- ②フライパンに卵液をすべて流し入れる。焦げやすいので火加減は弱火。表面の生っぽさがなくなるまでフタをして蒸す。
- ③うら返して両面焼く。ふたを手で押さえながらフライパンをひっくり返し、卵の焼き面が上になった状態でフライパンに戻す。(ひっくり返す前にふたのうら全体にペーパーで薄く油を塗るとフライパンに戻しやすい。)
- ④両面焼いたら鬼すだれに乗せ、巻いていく。手前に2~3本、包丁で薄く線(切れ目)を入れると巻きやすい。
- ⑤しっかり巻いて、外側にギザギザの形がついたら、サラップを巻いて冷蔵庫で一晩寝かせたら出来上がり!

冷凍保存	◎
自然解凍	×

食べる時はレンジでチンがおススメ!



12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

■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 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							
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	★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3・5週 羽賀…第1・2・3・4週
年末年始 12/28(土)午前診療、12/29(日)~1/3(金)終日休診、1/4(土)午前診療							

■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	★火曜日午後の診察 星野…第1・2・3・5週 羽賀…第4週 青木…第2週 ★土曜日の診療 岡島…12/14(土)
訪問診療							
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分前までとさせていただきます。
年末年始 12/28(土)午前診療、12/29(日)~1/3(金)終日休診、1/4(土)午前診療							

■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	
年末年始 12/28(土)午前診療、12/29(日)~1/3(金)終日休診、1/4(土)午前診療							

■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 ★本間医師12月の診療日 6日 午前、午後 20日 午前
15:30~17:30	吉川	吉川	吉川	吉川	吉川 ★本間	吉川	
年末年始 12/28(土)午前診療、12/29(日)~1/3(金)終日休診、1/4(土)午前診療							

■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	12月の休診日 12/12・19(木) ※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。 ●12/11・18(水)は 診療します。 ●12/26(木)は午後 休診します。 ★四日医師の診療 毎週金・土曜日 ★赤柴医師の診療日 12/21(土)
午前	源川	源川	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	源川	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	
年末年始 12/29(日)~1/3(金)終日休診。※12/28(土)、1/4(土)は通常通り。							

医療・福祉のページ

ながおか生協診療所、かんだ診療所で 可能な小手術について

ながおか生協診療所 医師 勝山新弥

小手術として、主に疣贅・ゆうぜい(いぼ)切除、アテローマ(粥状腫)・じゅくじょうしゅ、粉瘤・ふんりゅう)の切除をしています。その他、切り傷の縫合、脂肪腫、陥入爪(巻き爪)手術、爪周囲が赤く腫れた爪周囲炎、血栓性外痔核(血栓によるいぼ痔)、棘などの異物除去をしています。

アテローマは皮下に袋ができ、皮膚の垢が袋の中にたまって徐々に大きくなっていく良性腫瘍です。チーズ?のような独特の臭いにおいがします。よく脂肪の塊ができたと言いますが、黄色い脂肪(人の脂肪は黄色)が腫瘍化した脂肪腫はまた別の疾患です。

アテローマの外見は皮膚がなだらかに盛り上がり、中心に1ミリの皮膚の穴を持つことが多く、黒く垢が栓になっていることがあります。そこから細菌が入り感染すると赤く腫れ痛みが出ます。このように感染した場合は、袋ごと切除することはできず局所麻酔で切開排膿のみ



写真：アテローマはなだらかに隆起し炎症を認める。皮膚には黒い開口部を認める。

となります。切開部が膿んでない場合は局所麻酔を施行し、紡錘状の皮切後、電メスを用いて止血し袋ごと全部摘出します。皮下、皮膚は縫合し7日後に皮膚縫合糸になります。手術時間は大きさによりますが30分から1時間くらいです。気になることがあればどうぞ気軽に受診、相談を。

音あそびの会 発表会

聴きましょう♪歌いましょう♪

リコーダー、大正琴、オカリナ、キーボードで、昔懐かしい童謡、唱歌を演奏します。
参加費無料です。どなた様もお気軽にお越しください。

日時 12月7日(土) 13:30~15:00

会場 四郎丸わいが家

リコーダー倶楽部・音あそびの会 問渡辺☎34-2560

理事会報告

開催日 2019年11月13日(水)
ながおか生協診療所2F会議室

- 報告事項
 - ①9月の事業・経営状況の報告、10月の概況
 - ②くらしいきいき支援室報告
 - ③委員会報告
 - ④生協診リハビリ 訪問リハ車両購入について
 - ⑤生協こどもクリニック 電子カルテリリースについて
 - 協議事項
 - ⑥2019年度冬季賞与支給について
- 以上、報告・協議の上、全員異議なく承認されました。

ある日の風景

「赤い靴」 ⑨ たこやん



12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12/23(月)9:00~

- うたごえ広場 (毎月第1月曜) 2日 13:30~14:30 ¥200
- 地域の茶の間 わになーれ (毎月第1月曜) 2日 10:00~12:00 無料
- 詩吟の会 (毎月第2、4月曜) 9、23日 13:30~15:00 ¥300
- 音あそびの会 (毎月第3木曜) 19日 10:00~11:30 無料
※12/7(土) 発表会! 詳細はP3に記載

新町わいが家

スマイル作業日12/24(火)13:40~

- うたごえ広場 (毎月第2金曜) 13日 14:00~15:00 ¥200
- オレンジカフェ (毎月第4土曜) 28日 10:00~12:00 ¥100
- 手芸の会 (毎週金曜) 6、13、20、27日 10:00~12:00
- 吟悠会 (毎月第1、2、4火曜) 3、10、24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

12月20日(金)13:30~

日輪の遺産 2010年 毎月第3金

出演: 堺 雅人/中村獅童/福士誠治/森迫永依/八千草薫 ほか
太平洋戦争終結間近の夏、祖国の復興を願い、GHQ最高司令官の財宝を盗み出した帝国陸軍将校たちと20名の少女たちに待ち受ける壮絶なドラマを描いた作品

新町わいが家

12月17日(火)13:00~

海辺のリア 2017年 毎月第3火

出演: 仲代達也/黒木華/阿部寛/原田美枝子 ほか
役者として半世紀以上のキャリアを積み、俳優養成所を主宰する大スターだった桑畑兆吉は長女とその夫に裏切られ、高級老人ホームへと送り込まれる。

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
12月 7、14、21日 ※28日は休みです。
- ♥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
12月 4、11、18、25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
12月 7、14、21日

川柳 (投稿)

- ・閉店で歩行者変えた百貨店 清 琴
- ・スマホ慣れ電話ボックス寂しそう ヨシさん
- ・本読みの最中に突如風の来て 庭木さむらぎの葉舞いおり 石見政夫
- ・ATM通りてきたる通帳は ほんの暖かく新涼を 大原歌子
- ・消費税値上げに抗するデモにおり 彼岸すぎたる猛暑の中を 加藤ンズ
- ・茅原に根づきし人ら牛を飼い 稲田を広げこの村のあり 星野四郎
- ・よけたる松葉杖の我を抱き止めし 看護師の声と手のあたたかき 田所典子
- ・首藤隆司選

スマイル短歌(班会)

作品大募集!

●今月のオレンジカフェ

申し込み不要 どなたでも参加できます

映画 人生、いろどり

吉行和子/富司純子/中尾ミエ/平岡祐太/村川絵梨/藤竜也

料理を彩る“つまもの”と呼ばれる葉っぱビジネスで年商2億円以上を稼ぎ出し、再び生きがいを見つけていく70、80代の女性たちの姿を描くヒューマンドラマ。

【日 時】12月28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】今回は無料です。

●銀河食堂 (地域食堂)

【日 時】12月14日(土)10:00~13:00 ※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 (要申込)



【申込み・問合せ】 くらいしいきき支援室 ☎30-1161

クイズの応募

ハガキに必要な事項をご記入の上、下記宛先までお送りください。
メ切12月11日(水) 必着

ハガキ

①〒/住所
②氏名 (ペンネーム)
③電話番号
④意見、要望、感想
身近な出来事など
コメントも忘れずにご記入下さい

答え(貼付)

ご記入いただいたご意見は紙面に掲載させていただく場合があります。
★川柳、短歌、絵手紙など作品もお寄せ下さい。
(作品はご自身のもの)

宛先

〒940-0043
長岡市土合4-1-14
なごか医療生活協
くらいしいきき支援室 まで

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



● 読者の声 ※敬称略
● 老人との生活。白内障でほとんど見え足腰の力も弱くなり粗相もするようになりました。安心して生活できるように環境を整えたり紙パンツを使用したり。それでも生きてこれにいてくれるだけで癒しの存在。そんな風に思ってもらえる年寄りになれるでしょうか。(吉町・ユリネ)

● 近々、孫が産産のため埼玉から帰ってきます。初めてのひ孫です。ひ孫を抱くってどんな気持ち、気分になれるんだろう。今からワクワク楽しみにしています。(下条町・KS)

● 六十肩のお父さん。なかなか治らず一年が過ぎました。あと何年か。(上前島・ゆっちゃんママ)

● 娘が生まれて医療生協に加入しました。たくさんイベントがあるみたいなので、娘(9カ月)と行くものがあれば参加してみたいです。(上前島・ゆっちゃんママ)

● 娘が生まれて医療生協に加入しました。たくさんイベントがあるみたいなので、娘(9カ月)と行くものがあれば参加してみたいです。(上前島・ゆっちゃんママ)

● 先日、熊の出る折立温泉へ行ってきました。でも出ませんでした。(小曾根町・八木節子)

● スマイル文芸、笑いながら読んでいます。今年で喜寿を迎えます。(与板町・加藤トセ)

● 娘が生まれて医療生協に加入しました。たくさんイベントがあるみたいなので、娘(9カ月)と行くものがあれば参加してみたいです。(上前島・ゆっちゃんママ)

● 大切な家を離れ、住家を変え今は新居地で皆様に大事に見守られながら暮らしています。(笹崎・泣きやんだオババ)

● フレイル運動数飛ばし体操レベル1レベル2、ともに難しいです。(学校町・みっちゃん)

● 先月号の答え (応募29通、正解者24名)
当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。

-2019.12月-

わいが家通信

---今月のお知らせは---

- ①わいが家企画 正月花を届けよう
- ②わいが家カレンダー

① 今年最後のわいが家企画！！

一緒に届けよう！ 『正月花』

講師 東古流 久カ 一治 様

開催日 12月27日(金)

会場/時間 四郎丸わいが家 13:30~

参加費 ￥2,500円

(花材(写真とは異なります)、オアシス代)

定員 20名

持ち物 花ばさみ、花材持ち帰り用の袋



* 新町地区の方は、13:00 出発で新町わいが家より送迎いたします。
参加申込の際、送迎希望とお申し出ください。(先着7名まで)

申込み締切り 12月18日(水)

- なるべく大きめの袋をご用意ください。
- ご自宅の花器をお持ちいただいてもかまいませんが、当日はオアシスを花器として利用します。活け込んだままお持ち帰りできます。

申込み先 ぐらしいいきき支援室 TEL 30-1161

②2019年12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	2/月	3/火	4/水	5/木	6/金	7/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♪	花園体操班	水曜体操班	飛翔班		音あそびとリコーダー班 演奏会	
8	9/月	10/火	11/水	12/木	13/金	14/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	花園体操班	水曜体操班	飛翔班		リコーダー班	
15	16/月	17/火	18/水	19/木	20/金	21/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		◆わいが家広場	
午後		花園体操班	水曜体操班	飛翔班	★映写会	リコーダー班	
22	23/月	24/火	25/水	26/木	27/金	28/土	
午前	スマイル作業	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	正月花を活けよう!		
29	30/月	31/月	1/1 (水)	1/2 (木)	1/3 (金)	1/4 (土)	
午前	12/28 (土) 午後 ~ 1/3 (金) お休みです						
午後							

地域の茶の間 ながおかわになーれ

12月2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

12月2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) 12月20日(金) 13:30~ 「日輪の遺産」

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	2/月	3/火	4/水	5/木	6/金	7/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			
8	9/月	10/火	11/水	12/木	13/金	14/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♪		
15	16/月	17/火	18/水	19/木	20/金	21/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		★映写会					
22	23/月	24/火	25/水	26/木	27/金	28/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		スマイル作業 吟悠会(ミ)		あみもの班			
29	30/月	31/月	1/1 (水)	1/2 (木)	1/3 (金)	1/4 (土)	
午前	12/28 (土) 午後~1/5 (日) お休みです						
午後							

新町うたごえ広場♪ ¥200

12月13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) 12月17日(火) 13:00~ 「海辺のリア」

高町わいが家		毎週水曜日は運動の日!!					
日曜	2/月	3/火	4/水	5/木	6/金	7/土	
			午前:ハイタッチ				
8	9/月	10/火	11/水	12/木	13/金	14/土	
			午前:ハイタッチ				
15	16/月	17/火	18/水	19/木	20/金	21/土	
			午前:ハイタッチ				
22	23/月	24/火	25/水	26/木	27/金	28/土	
			午前:ハイタッチ				
29	30/月	31/月	1/1 (水)	1/2 (木)	1/3 (金)	1/4 (土)	

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!