



すこやかスマイル

■組合員数 10,568名 ■出資金 3億7,890万円 2020年1月末現在

2020

【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-iryuu-seikyuu.jp/



202号

ながおか医療生活協同組合 検索

かんだりハビリパレット レッドコード 好評です

2016年6月のかんだりハビリパレットオープン以降、パレットではご利用者の運動プログラムの一つとしてレッドコードを取り入れてきました。今月は、パレットでレッドコードをどのように使って運動しているのか、ご利用者の感想も併せてご紹介します。

かんだりハビリパレットは

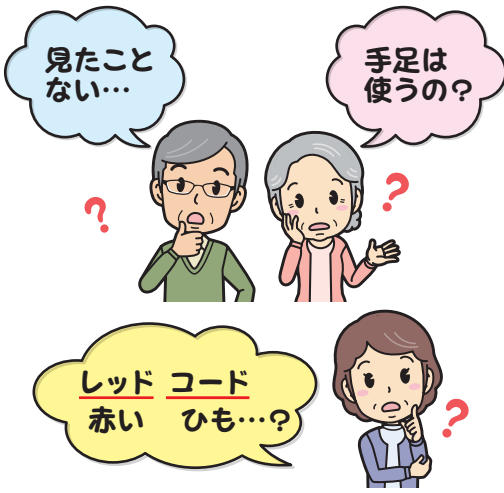
こんな事業所です。

通所リハビリテーションパレットは、1日の通いのリハビリセンターになります。

「レッドコード」運動プログラムをはじめ、自転車こぎ（エルゴメーター）や足腰を鍛える機械（パワリハ）、7〜8人のグループでのレクリエーション、調理や園芸、外出または入浴、昼食提供（自宅までの送迎等様々な活動、サービスを行っています）。

レッドコードとは？

皆さんは何を思い浮かべますか？
初めて聞いた、もしくは聞いたことあるけどよくわからないという方も多いと思います。ここで少し簡単にレッドコードの説明をしたいと思えます！



レッドコードとは、リハビリで使用する器具のことです。
写真①のように天井からぶら下がっている赤いひも（スリング）につかまりながら手足を動かす事によって安全に運動が出来ます。



赤いひも（スリング）

また、写真②のように、運動だけではなく、スリングとボードを用いて体を休めるリラクゼーションも可能です。



ブランコの座面に伏せるイメージです。



レッドコードご利用者インタビュー

Q、レッドコードを使った運動はどうですか？



職員の皆さんがわかりやすく教えてくれるから楽しく運動が出来る！（90代男性）

Q、体はどんなふうに変化しましたか？



身体が柔らかくなったわ！それ以前は膝が痛かったけど、このおかげで良くなったわ！（80代女性）

レッドコード以外にも「自転車こぎ（エルゴメーター）や足腰を鍛える機械（パワリハ）もあるから前より筋肉がついて歩きやすくなった。」「家に居ると全然身体を動かさないから毎回パレットに来るのが楽しみなのよね！」などの声もありました！

パレットでは、「着替えを上手にしろう月間」「転倒予防月間」「体幹強化月間」「腰痛予防月間」など目的に合わせたメニューを用いごとに設定しています。
皆さんは、日常生活の中で、大変だと感じる動き、またどんな場面で困った感じますか。
レッドコードの強みは、細かな負荷設定ができ、麻痺がある方でも、補助部品をつけることで安全かつ効率的に動作訓練が可能なんです。
一見「難しそう…自分に出来るかな不安…」と思う方がいらっしゃるかと思いますが、個々に合ったリハビリができるよう、お手伝いさせて頂きながら、パレットのご利用者、また職員も楽しく取り組んでいます。



私たち相談員にご相談下さい
住川 眞島 今井

パレットに興味を持つ方、レッドコードをしたい方、要介護認定を受けていて、定期的に運動や活動に取り組みたい、身体機能を維持、向上していきたいとご検討されている方、ご家族様、ぜひパレット相談員までご連絡して頂き、見学にお越しください。

「お問い合わせ」
生協かんだ診療所リハビリテーション
かんだりハビリパレット 32・3888
(相談員/住川・眞島・今井)

～運動不足解消、健康維持に～

夜間一般向け**レッドコード教室**も好評です！

毎週 水or土 17:30～誰でも簡単コース 月4回¥3,500
19:00～体幹力UPコース (組合員価格)

詳しくは、次号(4月号)折込みのチラシをご覧ください。 電話TEL32-3888

フレイル予防運動

道具を使って効果的に運動「ボール体操」

① ボールつぶし運動（膝痛や骨盤の歪みに効果的）

運動のやり方

- ・仰向けに寝転がり膝でボールを挟む
- ・息を吐きながらゆっくりとボールをつぶし、息を吸いながらゆっくりと戻していく

- ・鍛えられる部分
⇒腿の内側の筋肉

6～8回 2セット

ポイント
足はつけておきましょう



もっと頑張れる人は両足を床から離しておこなってみましょう

足は腰幅程度に開く

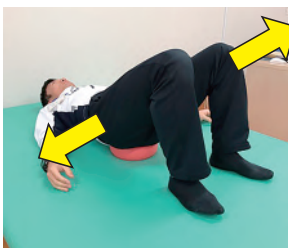


② 腰揺らし運動（腰痛の緩和に効果的）

運動のやり方

- ・仰向けで寝た状態でお尻にボールを入れる
- ・腰の力を抜いて左右に小さく揺らす。（20秒～30秒程度）

20秒～30秒



正しくボールトレーニングを学べる！ 膝痛腰痛ボールうんどう講座

ボールを使った膝痛や腰痛を緩和するための運動講座を開催します。ボールを使うことで関節に無理な負担を掛けることなく運動が出来ます。ボールはこちらで用意します。使用したボールはお持ち帰り頂き、自宅での体操用にご利用下さい。



【ボール見本】
直径 15cm～20cm のボールを使用します。

日時 ① 3月23日(月)

② 3月24日(火)

(いずれも10時から11時頃まで)

どちらかご都合の良い日を選んでお申込み下さい。

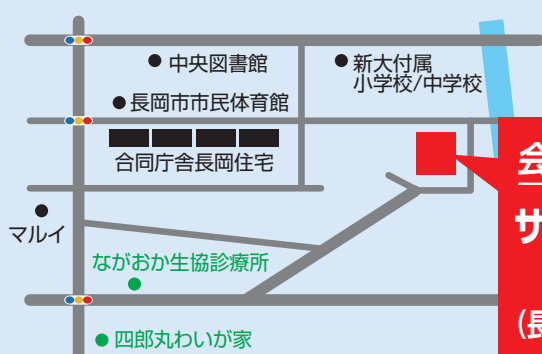
内容 ボールを使った筋トレや腰痛、膝痛体操

定員 先着16名

参加費 1,500円

会場 サポートセンター四郎丸（下記地図参照）

申し込み
フィットネスレインボー運動教室 ☎ 39-2882



会場はこちらです
**サポートセンター
四郎丸**
(長岡市前田 3-1-16)



行事フォトアルバム
グループホームささぎきクリスマス会
手作りケーキが4つもできました

グループホームささぎきでは、12月にクリスマス会を催しました。事前にご利用者と職員が一緒にクリスマスツリーを設置したり、壁に飾り付けをしたりして、準備を進めました。クリスマス会当日は、クリスマスケーキを手作りしました。スポンジを炊飯器で焼いた後、ご利用者の皆様がクリームを塗り、フルーツを乗せてきれいに仕上げました。カラフルでおいしそうなお味に満足されていました。

行事フォトアルバム



地域の居場所

地域で取り組む介護予防はつらつ広場

「ハイタッチ」楽しいですよ！

1月22日(水)はトレーナーの体操指導と脳トレを行いました。脳トレは、カードに書かれた文字の色を読むトレーニングでした。何枚もあるカードを、次々にめくっていくので考えている暇がなく、慌ててつい文字をそのまま読んでしまう人も。でも、そんな時でもみんなで笑い飛ばす明るい雰囲気があり、この日の脳トレもあちこちで笑い声が起りました。

ハイタッチは、平成29年4月から開始し、来月で丸3年。セラバンド、ピンコル体操など様々なメニューで楽しく健康づくりに取り組んでいます。会場は高町わいが家、毎週水曜日9時30分～11時30分。前半1時間は、体操や脳トレの時間、後半1時間は茶話会です。参加費100円、申し込み不要、どなたでも参加できますので、ぜひご参加下さい。

図へらしいき支援室 ☎ 30・1161



組合員さんのレシピ

今月のレシピ

白玉フルーツポンチ

材料

- 白玉粉………180g
- ヨーグルト…180g
- くだもの……バナナ、りんご、キウイ、さくらんぼなど ※フルーツ缶でも可
- 砂糖水………水1カップ、砂糖大さじ2

作り方

- ① 白玉粉とヨーグルトは同量用意。ボウルに白玉粉とヨーグルトを入れ、耳たぶくらいの固さになるまで手でこねる。ヨーグルトは3～4回に分けて入れた方が良いです。
- ② 細長くのばして、手でちぎり丸め、真ん中を指で軽くつぶす。



② 直径1.5cmくらいの大きさに丸め約50個できました。

- ③ お湯を沸かして茹でる。浮いてきたら冷水にとって水気を切る。
- ④ 水気が切れたら砂糖水につける。(フルーツ缶を使う時は缶詰のシロップでOK。)
- ⑤ ④に切ったくだものを入れ混ぜ合わせて完成。



組合員 安部タイさん



3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

診療科目

羽賀先生 内科・消化器内科 星野先生 内科・循環器内科
勝山先生 内科・外科 本田先生 内科・呼吸器内科
片山先生 内科・泌尿器科

■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 | ★火曜日午後の診察 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 勝山 | ★星野 ★羽賀 ★青木 | 羽賀 片山 | 星野 勝山 | 星野 片山 | 休診 | ★土曜日の診察 岡島…3/7(土) ●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 田中 | 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3月の診療日 6日(金) 午前、午後 27日(金) 午前 |
| 15:30~17:30 | 吉川 | 吉川 | 吉川 | 吉川 | 吉川 ★本間 | 吉川 | |

■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 は診察します。 |
| 午前 | 源川 | 源川 | 休診 ※注 | 源川 ★菊地 | 源川 ★四日 | 源川 ★四日 ★赤柴 | ●訪問診療に出ている 場合があります。 |
| 終了時間 | 12:00 | 13:00 | 12:00 | 12:00 | 13:00 | 12:00 | ●3/18(水)は診察します。 |
| 開始時間 | 13:30 | 14:30 | 13:30 | 13:30 | 14:30 | 13:00 | ★四日医師の診療 毎週金・土曜日 |
| 午後 | 源川 | 源川 | 休診 ※注 | 源川 ★菊地 | 源川 ★四日 | 源川 ★四日 ★赤柴 | ★赤柴医師の診療日 3/14(土) |
| 終了時間 | 18:00 | 19:00 | 18:00 | 18:00 | 19:00 | 17:00 | ★菊地医師の診療 毎週木曜日 |

医療・福祉コーナー

健康とは



(ケロちゃん通信No.43より)

健康とは

- ★教科書的には、健康の定義はWHOのものがよく使われます。「健康状態とは、身体的、精神的および社会的に完全に良好であることであり単に病気や病弱ではないことではない」(1948年WHO) というものです。しかし、これを満たす人はどれくらいいるのでしょうか。みんな不健康になってしまいます。特に年をとれば病気の1つや2つ皆もっていますし、多くのストレスを抱えながら生活をしています。病気の人は、健康ではないのでしょうか？ 健康な病人はいないのでしょうか？
- ★もう一つ別の考え方があります。健康とは、「社会的、身体的、感情的問題に直面したときに適応し自ら管理する(何とかやりくりする)能力」、この能力が損なわれたときに病気であり、これを支援するのが医療。(BMJ 2011 Machteld A.S. Huber) というものです。
- ★いろんな病気や問題を抱えること自体は不健康ではなく、それに対する取り組み方が大切であり、それにうまく対処できる人が健康なんだという考え方です。
- ★たとえば、糖尿病やがんなどの病気になってしまうと健康ではない、ということではなく、病気になってもそれにうまく対処できるかどうか、健康であるかどうかの違いであるということです。糖尿病になっても生活習慣を改めず、どんどん悪化するような場合は、決して健康とは言えないと思いますが、適切に食事制限、運動なども行い、気持ちも前向きに生きていければそれは健康であるということです。健康な糖尿病の人ということです。医療は、それを支援するのが役割になります。
- ★今までは、予防が大切と言われてきました。もちろん病気にならないように予防することも大切ですが、なったときに「うまく対処できる力を持っていること」こそ、大切であり、健康になるためにかせないことです。
- ★健康になるためには、何か問題や困難に直面したときにそれを克服し、乗り越えていく力が必要です。いわゆるレジリエンスの能力です。レジリエンスを育てるのは子供のときの愛情、愛着です。人とのつながりを実感し安心でき、自分らしさを受け止めてもらい、大切にされた実感があれば、自己肯定感、有用感が高まり困難を乗り越える一番大きな力になります。一生健康に過ごすためには、こどもの時の環境、子育て、愛情がとても大切ともいえます。

所在不明組合員のみなし脱退に関する公示

2020年3月1日
ながおか医療生活協同組合
理事長 羽賀正人

ながおか医療生活協同組合定款第9条(届出の義務)、10条(自由脱退)に基づき、2年間以上住所確認ができなかった組合員について「みなし脱退対象者」として公示いたします。2017年5月より2年間住所の変更の届を行わず、「出資金残高通知」が宛先不明で戻った方で、電話及び手紙による確認においても転居先住所確認ができなかった組合員が対象です。対象の組合員のお名前はくらしいき支援室で確認できますので申しつけ下さい。ご住所が確認できた方は「みなし脱退対象者」から除外いたします。ご連絡がない方については、2020年3月31日をもって脱退の手続きをとらせて頂きます。

公示期間
2020年3月1日～3月31日
..生協診療所掲示板に掲示

スマイル配布者募集

関くらしいき支援室
☎30・1161

本誌すこやかスマイルは、多くの組合員さんにご協力いただきながら皆さんの手元にお届けしていますが、現在配布者が不足しています。月1回配布にご協力いただける方はご連絡下さい。

また、本誌は当法人のホームページからも閲覧いただけます。ご自宅への郵送、配布が不要な方はお電話いただくか下記QRコードから配達停止の手続きをお願いします。



ある日の風景



3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3/26(木)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
1~3月はお休み

新町わいが家

スマイル作業日3/27(金)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、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

3月はお休みです。

新町わいが家

3月17日(火)13:00~

タンポポ 1985年 毎月第3火

出演:山崎 努/宮本信子/渡辺 謙/役所広司 ほか
亡き夫からラーメン屋を受けついだ妻が、「行列のできるラーメン屋」を目指し奮闘する物語。

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
3月 7、14、21、28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
3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
3月 7、14、21日

セラバンドの予定は4月号から、別刷りわいが家通信のカレンダーに掲載します。

川柳 (投稿)

- ・待ち合せ時間超過の振られ役 清 琴
- ・小雪を望むが別の思い有り 上原 修
- ・春待つ日種買ひ揃え区分けする ばばちゃん
- ・冬鳥の遊ぶ様にも物語 鈴木 保
- ・できた句を標語みたいと妻笑う ヨシさん
- ・子年より一足早く忍び込み 大原歌子
- ・ハツカネズミはせんべいかじる
- ・庭は一面雪化粧する 加藤シズ
- ・卒寿超え梅も櫻も遠のきて 星野四郎
- ・一人暮らしはふた足早く避難せよと 田所典子
- ・友は電話に語気を強める 石見政夫
- ・雪よ早くと招くがごとく 首藤隆司
- ・雪なしの正月の庭木々は揺る

スマイル短歌 (班会)

作品大募集!

●銀河食堂 (地域食堂)

【日 時】3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)



●今月のオレンジカフェ

レッツ脳活! 簡単体操

講師:かんだりハビリパレット 片桐

【日 時】3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】100円

【申込み・問合せ】くらしいきいき支援室 ☎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3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)

テープで貼り付けてください。のりだと剥がれることがあります。

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
ながおか医療生活協同組合
くらしいきいき支援室 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
お父さんのペースで ゆっくり楽しく♡
義父、夫、私の3人暮らしになって丸2年。父は要介護1、身のまわりのことは気配り上手の義母に何でもやってもらっていたので、料理、洗濯、掃除などは全くできず、とても一人にはしてあげませんでした。デイサービスに少しづつ慣れていって、喜んで通って、今は週4回、喜んで通っています。物忘れが多くなったり、耳の聞こえが悪くても補聴器を嫌がったりする父に、夫はいらいらしていました。一番困っているのはお父さん本人。チーム○○でがんばろうね。と、朝起きてから食事、寝るまでを父のペースで進められるように努力しているところです。毎日色々なことがありますが、お父さんからの「ありがと」と些細なことで見せてくれる笑顔が、私たちに幸せしてくれます。(新潟市・山脇秋)

元気になったらまた来い
私は、高町わいが家「ハイタッチ」に楽しく参加していましたが、昨年夏に入院して歩けなくなったので筋肉が弱り大変な思いをしました。ハイタッチの人に会うと「元気になったらまた来い」と言ってくれるのが本当に嬉しくて、暖かくなったらまた行こうと思います。動けるようになって大事。いつまでも健康でいたいですね。(柿町・あーちゃん)

保育園からの帰り道、「おあちゃん!これって大きくなるよ!」と3歳の息子。見るとそこにはコケのかたまりが!確かに似ているけれど(笑)子どもが発想しておもしろいですね。(横枕町・みくりん)

4月号から読者の声のスペースが少し増えます。思わず笑った話、心温まる話、孫自慢!身近なエピソードなど、どしどしお寄せ下さい。

先月号の答え (応募40通、正解者28名)
いつも病児保育で大変お世話になってます。病後児はあつても病児はない地域が多い中、近くにあつて予約も取れて、本当に助かっています。(下々条町・紫色のマーチ)



当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます

2020.3月

わいが家通信

① 歌って楽しく脳トレしよう！
③ バスハイクのお知らせ

② ミニコンサート
④ わいが家カレンダー

① わいが家企画

歌って楽しく脳トレしよう！

春の童謡、唱歌と歌碑めぐり

講師・伴奏 大原研二先生



映像での歌碑めぐり、歌詞に関連するクイズも交え、
歌と脳トレ、両方楽しくできちゃいます。

お友達、ご近所さんと、もちろんお一人での参加も大歓迎！
参加費無料です。たくさんのご参加お待ちしております。

3月16日(月) 14:00~1時間程度

【会場】 四郎丸わいが家

お問い合わせ くらいしいきいき支援室 ☎ 30-1161

～ 気軽に音楽を楽しみませんか♪ ～

② サックス コンサート



大きなかぶ職員 ^{うじえ} 氏江 恵子さん によるサックス演奏会です。
山口百恵やチューリップ、ビリー・ジョエルやカーペンターズ
など、みなさんが馴染みのある曲目を演奏します♪
どうぞお気軽にご参加下さい。

【曲目】

- ・花は咲く
 - ・いい日旅立ち
 - ・青春の影
 - ・なごり雪
 - ・オネスティー
 - ・イエスタデーワンスマア
- などなど

◇日時◇

3月30日(月)

13:30～14:30 ころ

◇会場◇

四郎丸わいが家



♪ 申込不要 直接会場へお越しください ♪

問い合わせ ぐらしいきいき支援室 ☎30-1161



～春のバスハイク～

目黒邸と銭淵公園観桜会

魚沼スイーツガーデンナトゥーラと魚野の里

■日 時 4月14日(火)

【出発時刻】 新町わいが家…8:25 ⇒ 四郎丸わいが家 8:40

■募集人数 45名様(最少催行人員 35名様)

■旅行代金 **7,000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。)

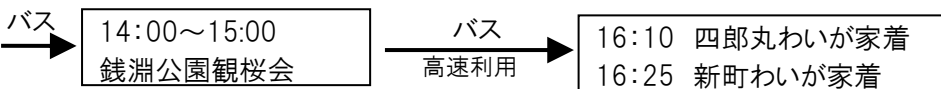
参加条件 ながおか医療生協組合員(本人加入)
当日までの加入で参加可能。(出資金 1口 5,000円)

■申込受付 3月16日(月)9時～3月19日(木)正午まで

※応募多数の場合、参加回数が少ない方が優先となります。

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3月23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 4月14日(火) ●昼食 / 魚沼スイーツガーデンナトゥーラ(魚沼イタリアン)



●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。※時間厳守でお願いいたします。
- ・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 |
|--|------------------------------|

・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

④2020年3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 | | | リコーダー班 |
| 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 | | | |
| 15 | 16/月 | 17/火 | 18/水 | 19/木 | 20/金 | 21/土 | |
| 午前 | | 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) | 春分の日 | | ◆わいが家広場 |
| 午後 | わいが家企画 大原先生唱歌 | 花園体操班 | 水曜体操班 | 飛翔班 | | リコーダー班 | |
| 22 | 23/月 | 24/火 | 25/水 | 26/木 | 27/金 | 28/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 | 花園体操班 | 水曜体操班 | 飛翔班 | | | リコーダー班 |
| 29 | 30/月 | 31/火 | | | | | |
| 午前 | | わいわい倶楽部 | | | | | |
| 午後 | サックス ミニコンサート | 花園体操班 | | | | | |

地域の茶の間
ながおかわになーれ
3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♪
3月2日(月)13:30~
¥200
 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
今月はお休み

| 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(ミ) | | 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(ミ) | | 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 | 春分の日 | | ◆セラバンド |
| 午後 | | ★映写会 | | あみもの班 | | | |
| 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 | | 吟悠会(ミ) | | あみもの班 | スマイル作業 | | |
| 29 | 30/月 | 31/火 | | | | | |
| 午前 | わいわい倶楽部 | 体操教室 | | | | | |
| 午後 | | | | | | | |

新町うたごえ広場♪
¥200
3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)
3月17日(火)13:00~
「タンポポ」

| 高町わいが家 | | | | | | | |
|--------|------|------|----------|------|------|------|--|
| 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 | | 春分の日 | | |
| 22 | 23/月 | 24/火 | 25/水 | 26/木 | 27/金 | 28/土 | |
| | | | 午前:ハイタッチ | | | | |
| 29 | 30/月 | 31/火 | | | | | |

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!