

(切り絵)

## アレルギー性鼻炎に対する

# 舌下免疫療法

アレルギー性鼻炎は小さいお子さんでも見られるありふれた病気で「春になると鼻水や目のかゆみがひどくて、外出するのがかわいそう」「年中鼻すすりや鼻づまりで、ティッシュが手放せない」とお困りのことも多いでしょう。そのようなお子さんにおすすめしたいのが最近話題の舌下免疫療法です。

### 舌の下で行う治療

舌下免疫療法（以下S-LI-T）とはアレルギーの原因となるアレルゲン（舌の下に少ずつ投与し、体をアレルゲンに慣らして症状をやわらげる治療です。よく使われる薬（のみぐすり、鼻のスプレー、めぐすり）は症状をおさえているだけで中止すれば悪化しますが、S-LI-Tは症状を起こしにくいように体質を変える根本的な治療とも言えるでしょう。現在、アレルギー性鼻炎（スギ花粉症、ダニによる通年性アレルギー性鼻炎）に対して、それぞれスギとダニのS-LI-Tがあります。特に薬で症状がよくなるらない方、副作用で薬を使うことができない方、受験やスポーツ、仕事などに備えてしっかりと治したいと思っっている方におすすめします。



### Qどのような効果がありますか？

S-LI-Tを始めてから数か月後に効果があらわれはじめ、80%の方で症状が軽くなり、20%の方で全く症状を感じないくらいになります。3年間S-LI-Tを続けると、中止しても3〜5年効果が長持ちします。

### おしえて

## Q&A

### Q薬の形状や投与方法、服薬期間を教えてください。

スギS-LI-Tは花粉の飛散が終わってから翌年の飛散が始まる3〜6か月前までに始めますが、ダニS-LI-Tはいつでも開始できます。ご自宅で1日1回、スギまたはダニS-LI-T用の錠剤を舌の下に置いて溶かします。これを3〜5年間続けます。

### Q副作用はありますか？

軽い反応（口、耳、のどのかゆみ）は半分以上の方にみられますが、自然によくなくなっていきます。全身の重い反応（アナフィラキシー）はほとんどみられません（国内で数例、0.1%未満）。

### Q服薬にあたり、注意することはありますか？

舌下投与してから5分間は水分や食事を取ることができません。投与前後の2時間は激しい運動、アルコール、入浴は控えてください。口の中に異常があるとき（傷、炎症、抜歯直後など）、喘息発作や風邪などで体調が悪いときはS-LI-Tを中断します。

### Q何歳から治療を受けられますか？

5歳以上のお子さんから治療を受けられます。気管支喘息をお持ちの方はしっかりと管理しておくことが大切です。ほかの持病や常用している薬があれば、事前に主治医にご相談ください。妊娠中の方は新たにS-LI-Tを開始することはできません。S-LI-T中に妊娠が判明したときは、治療は続けられますが授乳は控えてください。

スギ花粉症では多くのお子さんがS-LI-Tを開始した次のシーズンから効果を実感できている、少しでも興味をお持ちの方には是非S-LI-Tをおすすめします。

**スギの飛散時期が終わった今こそ、来シーズンに向けて治療を始める絶好のチャンスです。**

生協こどもクリニックとあたごこどもクリニックでは、お子さんの持病（気管支喘息など）の管理も行いながらS-LI-Tを実施していますので、是非ご利用ください。また、お子さんと一緒にS-LI-Tを試してみたいというお父さんお母さんも遠慮なくご相談ください。

生協こどもクリニック  
所長 井埜晴義

## 舌下免疫療法を受けられた方の声

春になると、くしゃみ、鼻水・目のかゆみという典型的な症状に加え、鼻の奥に常に粘りつく痰の違和感がありました。桜の咲く季節は、私にとっては不快な症状がやってくる憂鬱な季節でしたが、6年前「舌下免疫療法」を始めました。花粉が少なくなる10月頃から服薬を開始したところ、翌年の春は花粉症の症状はほとんどなくなり、とても快適で嬉しい春を迎えることができました。服薬は毎日続けなければいけません。が、不快な症状から解放されることを考えると、はるかにメリットの方が大きいです。（40代・スギ花粉症）

舌下免疫療法を12歳から開始し、現在3年目、治療継続中です。ダニアレルギーのため、一年を通して症状がありました。ちょっとした埃でも反応し、部活の練習中でも、多分用具室の物品についているハウスダスト等により鼻水が出てくることもありました。治療を始めてから、時期を問わず起こる体調不良は改善しています。（14歳・ダニアレルギー）

5歳のころから春になると、目・耳・のどのかゆみ、くしゃみ・鼻水・鼻づまり、まぶたが腫れたり、高校生の頃は夜も良く眠れなかったり、外で体育の授業を受けられないこともありました。2年前の8月から舌下免疫療法を開始して半年後の花粉症の季節、症状は極軽度、今年の春も時々くしゃみと耳のかゆみがあった程度で正直驚きました。1日1回起床時の服薬はすっかり習慣化して飲み忘れもほとんどありません。今は「もっと早く舌下免疫療法を相談していれば良かった」と思っています。（20歳 スギ、ヒノキ花粉症）

### ●舌下免疫療法についてのお問い合わせは

生協こどもクリニック ☎33・7131  
あたごこどもクリニック ☎36・5810

# 前田リハビリ こんなことしています

前田リハビリではご利用者の生活機能向上のため、様々な取り組みを実施しています。新型コロナウイルス感染症予防対策を徹底しながらスタッフ一同「NO密で濃密な取り組み」となるよう心がけています。リハビリに通って体力を維持し免疫力を上げることが一番の予防！とリハビリメニューに励むご利用者の様子を紹介します。

## 健康講座～新型コロナウイルスとは何か？～

スライドや寸劇も交え、わかりやすい講座に。



今の対応の中で、どこがいけなかったのでしょうか？

## 七夕かざり～星に願いを～



今年の七夕飾りは仕掛けがいっぱい！短冊に書かれた皆さんの願いが叶いますように…

## 作品製作



町民の悲願で結んだ長生橋



日本一長さを誇る信濃川



長岡の名所や有名人を題材にしたオリジナル「長岡カルタ」。題材から読み札までみんなで考えました。札を手にとると「懐かしい風景だな～」「ここ行ったことあるよ。」「上手に作ってあるね～」とたくさんの感想が。

## 個人作品



手作りのてるてるぼうず



## 順調に育ってますよ！



立派なグリーンカーテンになーれ！



## 園芸

朝顔の種まき。

(前田リハビリ 高橋健太)

## 今月のレシピ

## 今月は栄養士のレシピを紹介します さっぱりヘルシー フローズンヨーグルト

### 材料

- プレーンヨーグルト ……1パック (400g)
- 好みのジャム ……小1瓶 (125g)
- 生クリーム ……1パック (100ml)



材料はこの3つだけ！

### 作り方

- ① 生クリームを泡立てる
- ② ①にジャムとヨーグルトを混ぜる
- ③ フリーザーバッグに入れる ⇒ (平たくする)
- ④ 冷凍庫に入れ、1時間ごとに出して凍った塊をほぐすように揉むカッチカチに固まらないようにしたいので、揉むときは封を開けて空気を入れるようにほぐすと○



3時間後  
昼食前に仕込んで3時のおやつに♡



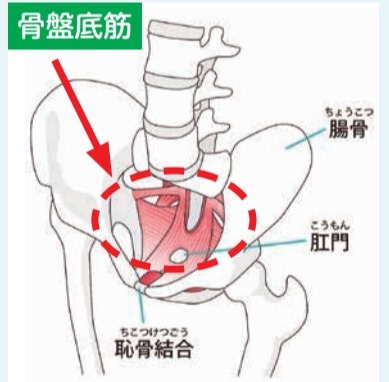
完全に固まると粉雪シャクシャク食感に！

◇ 栄養価 (全体の1/5量 120g)  
エネルギー: 150kcal たんぱく質: 3g 脂質: 10g  
炭水化物: 12g カルシウム: 100mg

## フレイルコーナー

### 【ひめトレ棒を使ったトレーニング】 排泄筋を鍛えよう

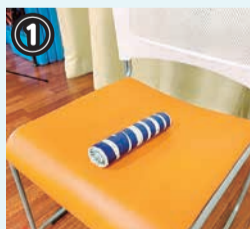
“排泄”筋(骨盤底筋)とは右図赤枠で囲んだ骨盤内の臓器を下から支える筋肉で、排泄時に活躍する筋肉です。出産や加齢に伴う筋力の低下によって直腸等の臓器が下がり、排泄トラブルで悩む原因となることも。新聞紙で簡単に作れるひめトレ棒を使って、排泄に関わる筋肉達に刺激を与えて、力を入れやすい状態を作り、尿漏れ便秘対策をしていきましょう！



### ひめトレ棒の作り方



新聞紙を5枚重ねて4つ折りにし、袋になっている方(赤線側)から巻きます。棒状になったらテープをしっかり巻いて完成です。



椅子にひめトレを置き、お尻の割れ目に沿うように座ります。(肛門部分が押されているような感覚があればOK!)



姿勢を正した状態でお腹を膨らますような深呼吸を5回



息を吐きながらカラダを左右に捻りましょう

### 新町わいが家にて運動教室を行っています

新町わいが家 運動教室では、筋トレや汗をかいたための有酸素運動、自宅ではできないような様々なトレーニングを行っています。興味がある方は是非お問い合わせください！



資料請求・問い合わせ

かんだリハビリ パレット  
☎ 0258-32-3888

# 8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							
15:00~17:30 (水曜、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
休診 8/13日(木)午後、8/15日(土)							

## ■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							
15:00~17:30 (水曜、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	★土曜日の診療 岡島…8/22(土) ●受付は診療終了時間の 10分前までとさせて 頂きます。
休診 8/13日(木)午後、8/15日(土)							

## ■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	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	
休診 8/14(金)~15(土)							

## ■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	●一般診療はweb問診 もできます。 ●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	吉川 ★本間	吉川	★本間医師8月の診療日 7日(金) 午前・午後 21日(金) 午前
休診 8/14(金)~15(土)、8/26(水)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	※水曜日は休診。
午前	源川 島村	源川 ★市川	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。 ★市川医師の診療日 8/4・25(火) ★赤柴医師の診療日 8/29(土)
終了時間	12:00	13:00	12:00	12:00	13:00	12:00	★島村医師 8/24(月) 休
開始時間	13:30	14:30	13:30	13:30	14:30	13:00	⑨新型コロナウイルス 感染拡大防止のため 診療体制が変更とな る場合があります
午後	源川 島村	源川 ★市川	休診 ※注	源川 菊地	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	
休診 8月13日(木)~15日(土)							

## 医療・福祉のページ

# 「頭痛」について

生協かんだ診療所 所長 星野 智

頭痛には原因不明の一次性頭痛と原因のある二次性頭痛があります。二次性で最も危険なのが「くも膜下出血」で、たいがいは突然の強い頭痛や嘔吐など激しい症状があり、すぐに救急車を呼びたい状況になると思います。遅れると命に関わるので躊躇せず救急病院に行くようにしてください。一次性頭痛とはいわゆる「頭痛もちの頭痛」で、片頭痛、群発頭痛、緊張型頭痛とがあります。病名はよく知られている「片頭痛」ですが、ある調査では100人中8~9人、30~40歳代の女性では5人にひとり程度いるとされています。頭の片側がズキズキ脈打つ発作が4~72時間ほど続き、頭痛前にはギザギザの光、オーロラやモザイク

のような模様が20~30分見えて視界が悪くなる場合があります。加齢により改善しやすく、特効薬もありません。「群発頭痛」も頭の片側におこりますが、頭から眼の奥にかけての非常に強い痛みです。発作がない時期には全くなく、群発地震のように季節の変わり目などある期間に集中しておこるのが特徴的です。以上のような頭痛がはじめてあらわれた場合は、脳神経科での精査をおすすめします。

頭痛の中でもっとも多いのが「緊張型頭痛」です。後頭部中心の鈍痛が持続するのが主体であり、発作的ではありません。後頭部から肩、背中にかけての筋肉が緊張、つまり肩こりする人によく見られ、ほとんどは軽症です。注意していただきたいのが「薬物乱用頭痛」です。もともと頭痛があつて週に2~3日は頭痛薬を飲まなくてはいけない状況が3ヶ月以上も続いている人に疑われます。鎮痛薬を繰り返し飲み続けるのも、あるいは頭痛が余計ひどくなる、あるいは今までは違う頭痛が起こるとなれば薬物乱用頭痛と考えられます。それと気づいて頭痛薬を中止し、薬依存から離脱するのが第一ですが、再発をどう防ぐかはなかなか難しいのが現状です。



## 理事会報告

- 2020年度第1回理事会  
〈開催日時〉2020年7月8日(水)  
午後6時30分~午後7時15分  
〈場所〉ながおか医療生活協同組合  
2F会議室
- ◆報告事項  
①4・5月の事業・経営状況の報告、6月の概況  
②くらしいきいき支援室報告  
③委員会報告  
④2019年度第4回内部監査報告について  
◆協議事項  
⑤福祉医療機構 コロナ対応特別貸付について  
⑥夏季賞与支給及び資金手当について  
⑦冬季賞与支給にかかる短期借入返済について
- 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



◆支部の会議や班会などの組合員活動については  
 ぐらしいきき支援室 ☎ 30-1161 までお問い合わせください。



兄弟でおそろいマスク

ぐらしいきき支援室  
 の手作りマスク

5月から生協診療所、かんだ診療所の窓口で販売しています。最近、気温が高くなりあちこちから「マスクは暑い！」の声が聞こえるようになってからは夏仕様のマスクをメインに作っています。手作り品なので縫い目が曲がっていたり、ちよつとずれていたりと、同じ型紙を使っているのに、形が微妙に違うのは手作りのご愛敬です♡  
 1枚100円。こども用のマスクもあります。  
 (個別の注文はお受けできません)

読者の声・組合員の作品

※敬称略

●ロングピロピロで肺活量アップを!

昨年8月31日の生協健康まつりで購入したロングピロピロを現在でも毎日吹いて活用しています。健康まつりで見たときには昔の子供のおもちゃかと思っていたのですが、説明書を見たら腹式呼吸のエクササイズになるとのこと。早速始めてみると、最初かなり疲れましたが今では楽々吹き戻ししています。高齢者の死因の多くは肺炎だそうだし、まして昨今のコロナ危機に対して三密以外にも自身の免疫アップとロングピロピロで肺活量を始めたらいかがでしょうか。  
 (肺活おじん)

●身近な出来事 ロングピロピロのその後談...

ロングピロピロを2個購入。1個を娘の嫁ぎ先の姑に進呈し、小生と二人で真心に返って競演する機会を得ました。ヨイ、ドン!の合図で吹き続ける事に...一生懸命やりました。終わって二人で顔を見合わせ、大笑いしました。  
 (佐藤浩)



ぐらしいきき支援室

9月からスタートする健康チャレンジ。ロングピロピロに挑戦してみませんか。ロングピロピロは、わいが家で販売しています。数に限りがありますので、お電話にてお問い合わせください。  
 価格 700円(税込)  
 ☎ 30・1161

●高度な切り絵!!

読者の声、こんなに多くの人が...。各々の立場で、想いを記載されて楽しく読ませていただきました。すこやかスマイルの表紙の右側に「切り絵」高度な作品ですね。どなたの作ですか? マネはできませんが簡単な「切り絵」の紹介でもよろしく!!  
 (ヨシさん)

●少し社会が動き始めた!

色々なところで自粛から活動へ。7月から体操教室へ...。なまっていた身体を目覚めさせ、パワーアップしなくてはと思っています。張り切り過ぎて空回りしないようにマイペースでやりたいと思います。  
 (コナタポ)

●日常が楽しくなりました!

大好きなブランドゴルフも始まり、日常が楽しくなりました。もちろんマスクはしているのですが汗びっしょりです。早くワクチンができますように!  
 (中山政子)

●達えるのが楽しみ...

クロスワード毎月楽しみにしております。コロナが発生し、体操教室が休止となり筋力・体力がだいぶ落ち、仲間の皆さんは毎日どう過ごしておいでかと...お逢い出来る日を楽しみにしております。  
 (R・T)

●オリンピック

子どもたちに見せてやりたいオリンピック。コロナが終息してオリンピックが開催されるといいですね。幼い時のあの興奮は私の人生の思い出です。  
 (サイエンスおじさん)

●自然とはまならないもの

「のうぜんかずら」が咲き始めました。暖冬小雪により開花を昨年より早めと予測しましたが、昨年より5日も遅く、自然とはまならないものと改めて感じています。  
 (上原修)

●新しい生活様式

コロナ禍の中、新しい生活様式が求められています。マスク着用し、3密を避けそしてプラスチックごみ削減にも協力しエコバック持参の新しい生活様式を遵守しようと思います。(ふーこ)

●ラインで女子会

スマホのラインで「ババ会」と名付けてメール交換をしています。4人の会ですがラインがくるとハマってしまい、花や家で作った野菜を写メで撮っては送っています。  
 (土台S・K)

●母乳の価値を再認識

急に暑くなり、1才の娘はまだ対応できなかつたのか発熱が数日続き、お茶や水を意識して飲ませて発熱を繰り返していました。そこで普段は飲む回数減っていた母乳をあげると、ぶわーっと汗をかき熱が下がりました。母乳の価値を再認識した出来事でした。  
 (西脇由美)

●生協と長い付き合いに...

義母が羽賀医師の世話になり、今度は私までかんだりハピリパレットの世話になり長い付き合いです。職員さんはとても親切です。  
 (小川綾子)

●七夕に願いを☆

七夕飾りがあると願い事を書いてきます。昨年は「健康の事」。今年は「早くコロナ終息と皆に会いたい」の二つのお願い事です。欲張ったかと思いましたが...  
 (梅ちゃん)

氏名の記載を忘れずに! ペンネームのみでの応募は無効となります。

スマイル文芸 作品大募集!

スマイル短歌(班会)

首藤 隆司 選

- ・原発事故を想定外と言いつつ人何処へ逃げたか、いや死んだふり
- ・勤行の太鼓とだえて二ヶ月か寂しと呟く老二人連れ
- ・里山を友と歩けば娘さゆり
- ・新緑の中ピンクあざやか
- ・新聞のオクラのレシピ切り抜き
- ・昨日植えたりオクラの苗を
- ・日めくりの暦めくるたび手のひらを
- ・時の流れがくすぐりて行く

川柳(投稿)

- ・断シヤリをしながら悩む 物ばかり
- ・血圧は 呼吸整え 再トライ
- ・道草を 食う草もない 通学路

先月号の答え

(応募 28 通、正解者 28 名)



答え オリンピック

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。

当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。

宛先

〒940-0043 長岡市土合4-1-14  
 ながおか医療生活協同組合  
 ぐらしいきき支援室 まで

【ご注意】クイズに応募できるのは、ながおか医療生活協の組合員限定とさせていただきます。

クイズの応募

ハガキに必要事項をご記入の上、下記宛先までお送りください。  
 〆切8月7日(金) 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

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)

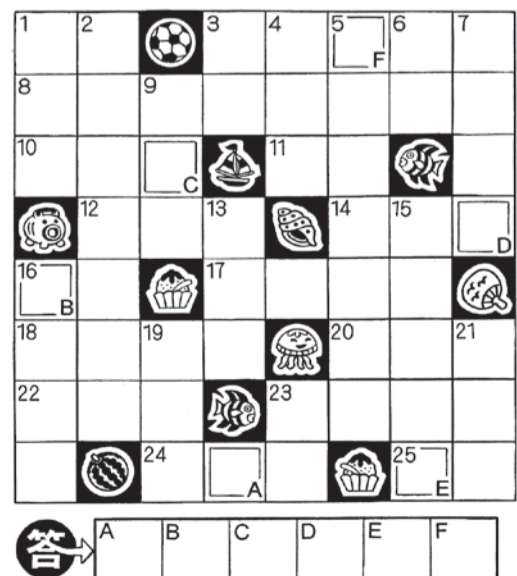
QRコードでクイズの応募がカンタンに!  
 コードを読み取り、フォームに沿って入力するだけで簡単に応募ができます。

ハガキで応募される方...63円分の切手を貼付して下さい。(料金不足で到着した場合、お取扱できません。)

すこやかスマイル不要の連絡は...  
 本誌は当法人のホームページからも閲覧いただけます。ご自宅への配布、郵送が不要な方はご連絡下さい。右のQRコードからも手続き頂けます。

■ニコのカギ  
 1 パスカルの言葉「人間は考える...である」  
 2 フワガタ虫と共に昆虫採集の花形  
 3 金・銀・銅のメダル獲得者が上がります  
 4 規則...違反  
 5 釣り道具の一つです  
 6 1歳違いの兄弟  
 7 深夜ともいいます  
 8 水を入れる木の器  
 9 物質を形成する細かな粒子  
 10 「動物記」の作者  
 11 期日や期限を延ばす  
 12 寄付金を集めること  
 13 イノシシの肉  
 14 いつも...日ごと

■タテのカギ  
 1 アンデルセン童話「みにくい...の子」  
 2 果実やクリームをあしらった洋菓子  
 3 まんじゅう、バスケット、カステラなど  
 4 踊り。ダンス  
 5 東海道本線・東北本線の起点  
 6 浪費...遣い  
 7 木で栽培するきのこ  
 8 ...塗り重ねる  
 9 オリンピックのマーク  
 10 親切ではありません  
 11 客に出されます  
 12 幼虫は「やこ」という  
 13 虎の威を借る...  
 14 涼しい音色の風...



【問題】二重ワクの文字を、A~Fの順に並べてできる言葉は、なに?

ザ・クロスワード 出題 ●モロシミ勝

2020  
8月

# わいが家通信

【今月のお知らせ ①わいが家企画 頭の体操脳トレクイズ ②デンタルクリニック受診送迎】

わいが家企画・組合員活動について

検温・手洗い励行・マスク着用・3密を避ける等“新しい生活様式”を実践するなかでの開催となります。なお、感染拡大状況によっては中止となることもあります。

## ①わいが家企画

# 頭の体操脳トレクイズ

漢字・熟語・計算の虫食いクイズで脳活しましょう

講師 脳トレ笑学校 校長 大原 研二

★四郎丸わいが家

8月18日(火)14時～

定員13名

★新町わいが家

8月19日(水)14時～

定員16名

※持ち物…筆記用具、電卓(スマホでも可)



※要申し込み。  
(定員に達し次第、  
締め切ります。)  
参加費は無料です。

申込み先 ぐらしいきいき支援室 ☎30-1161

## ②生協ながおかデンタルクリニックからのお知らせ

生協ながおかデンタルクリニックは2020年3月から受診送迎を開始しています。



### 生協ながおかデンタルクリニック

# 受診送迎のお知らせ

～通院手段のない方、ご相談下さい～

**予約できる日程・時間帯** 毎週木曜日午後 2時30分/3時00分/3時30分

**対象となる方** ながおか医療生協にご自身が加入していて、デンタルクリニックより概ね自動車で20分以内のところにお住まいで、車の運転が出来ない等通院が困難な方。

\*乗降時、身体介助が必要な方は対応出来かねます。

\*その他利用条件がございます。詳しくはお問い合わせください。

### 受診の流れ

①☎37-8810(デンタルクリニック)へお電話の上、「受診送迎希望」とお伝えください。

その際、必要事項を確認させていただき、ご予約をお取りさせていただきます。

②予約当日、予約時間の20～30分前にお迎えに伺います。(交通事情等により、時間が若干前後することがあります。あらかじめご了承下さい。)

③受診終了後、ご自宅までお送ります。

\*お買い物等、他所への立ち寄り出来ませんのでご了承下さい。



**お問い合わせ 生協ながおかデンタルクリニック ☎37-8810**

## お知らせ

※わいが家カレンダーは当面掲載いたしません。

支部、班会活動、わいが家でのセラバンド体操については、くらしいきいき支援室までお問い合わせください。

**お問い合わせ くらしいきいき支援室 ☎30-1161**