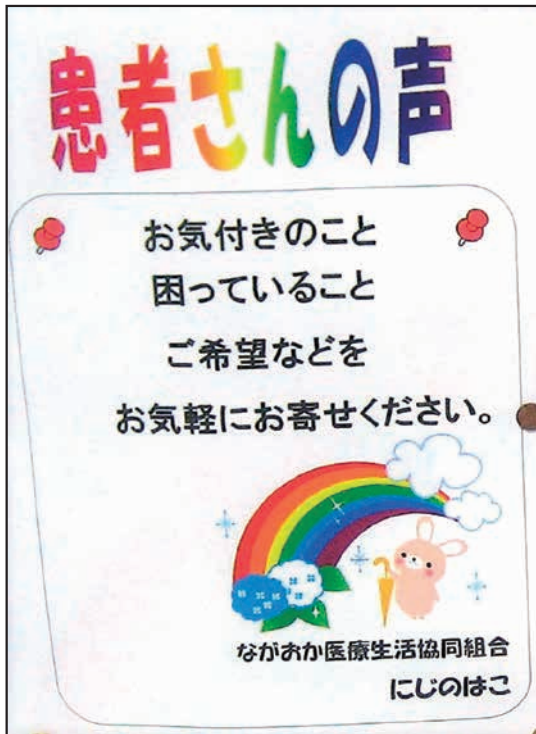




（切り絵）



## 知っていますか？虹の箱

### 「虹の箱」は何のためにあるの？

ながおか医療生協の診療所や介護事業所、わいが家などに「虹の箱」という木の箱があるのをご存じでしょうか？

スーパー、病院、公共施設等でもよく「○○さまの声」というものを見かけると思いますが、虹の箱はそれと同じ、いわゆる「意見箱」です。

2016年度の事業利用委員会では、虹の箱の認知度をもっと上げるにはどうしたらいいか検討を重ね、だれが見ても「意見箱」だとわかるように、また、お気づきのこと、困っていること、ご要望等、たくさん書いて頂けるように、箱のデザインを一新しました。

虹の箱は、各事業所で定期的に確認し、いただいたご意見にはお返事を掲示しています。併せて事業利用委員会でも共有したうえで理事会への報告も行っています。

職員もうれしくなるようなお手紙も入っていたりして「虹の箱」から元気もいただいています。同じ空間で過ごしていても患者様・ご利用者様の立場になってみないと気付かないことがたくさんあります。

そんなみなさんの「お気づきのこと・困っていること・ご希望」などを率直にお伝えいただくともありがたいと思っております。

このほかにも、ホームページのお問合せフォーム・お電話・直接職員へのご意見・満足度調査など、様々な方法でご利用者様・組合員の皆様のご意見をいただき、よりよいサービスにつなげていけるよう努めております。ぜひ「虹の箱」の投書だけでなく様々なご意見をお待ちしております。

事業利用委員会 佐藤 夏江

### 虹の箱は以下の場所に設置してあります。

#### 前田グループ

- ・ながおか生協診療所 …… 玄関前
- ・四郎丸わいが家 …… 階段踊り場
- ・グループホームにこにこ …… ユニット1・ユニット2
- ・生協子どもクリニック …… 玄関
- ・生協ながおかデンタルクリニック …… 待合室

#### 新町グループ

- ・生協かんだ診療所 …… 玄関
- ・かんだリハビリパレット } …… 正面玄関
- ・グループホームささぎ }
- ・新町わいが家 …… わいが家内
- ・老健あらまち …… 玄関靴箱の上



#### 高町グループ

- ・アシスト高町 …… 2階 ホール
- ・高町わいが家 …… 足湯脇

#### 笹崎グループ

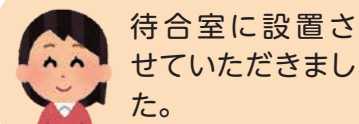
- ・アシスト笹崎 …… 1階エレベーター脇 2階ホール
- ・グループホームささぎ …… 玄関
- ・デイサービスささぎ …… 玄関棚の上

#### 社会福祉法人虹のまち福祉会

- ・特養はるか …… 玄関
- ・特養はるか高町 …… 玄関

### ◆今までにあった投書と回答◆

- 診療所に給水器を設置してほしいです。



待合室に設置させていただきました。

#### その他の意見・要望

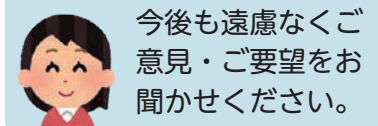
- 施設のフロアが狭いのでもう少し広くしてほしいです。
- 診療所玄関前に送迎車両が駐車して入りにくい。雨の日など足元の悪い方が濡れずに出入りできるようにスペースを空けてほしいです。

上記要望につきましては該当部署と検討のうえ速やかに対応させていただきました。



- 施設に入所している家族の面会の際、「面会カード」を書いています。老眼鏡を記載台に設置してもらえるとありがたいです。

記載台に眼鏡を準備致しました。



今後も遠慮なくご意見・ご要望をお聞かせください。

- 久しぶりに面会に行ったら入所前より元気になってうれしかったです。

温かいお言葉を頂きありがとうございます。

ご利用者様においては利用しやすく、ご家族様にとりましては気持ちよくご来所頂ける施設を目指して、より一層努力してまいります。





**1** 貧困をなくそう

**2** 飢餓をゼロに

**3** すべての人に健康と福祉を

**4** 質の高い教育をみんなに

**5** ジェンダー平等を実現しよう

**7** エネルギーをみんなにそしてクリーンに

**11** 住み続けられるまちづくりを

**16** 平和と公正をすべての人に

**1. 貧困をなくそう**  
「赤い羽根募金」などに寄付するフードバンクの活動に協力する。働くことに困難を抱える発達障がい者等の就労支援に理解を。

**2. 飢餓をゼロに**  
高齢者等への配食サービスを上手に利用する。子ども食堂や地域食堂の活動を口コミで広げよう。訳あり商品を買おう。大きさを形、色が規格に合わないという理由だけで、捨てられてしまうような野菜や果物も食べよう。

**3. すべての人に健康と福祉を**  
医療生協の健康づくり・介護予防活動、健康チャレンジに参加し、健康習慣を身につける。通勤・通学は徒歩や自転車で。認知症サポーターキャラバンで学習し **オレンジリング** の活動に参加する。

**4. 質の高い教育をみんなに**  
専門職による講座や、わいが家企画に参加する。学習支援ボランティアに参加する。生涯学習への取り組み…学びの場の提供と参加を。

**5. ジェンダー平等を実現しよう**  
役員や管理職へ女性を積極的に登用。産休・育休・時短勤務や子育て支援事業で女性が働きやすい職場環境づくり。家事を平等に負担する。

**7. エネルギーをみんなにそしてクリーンに**  
太陽光発電などを導入または出資する。カーボンオフセット旅行を申込み。(日常生活で排出される炭素(カーボン)を森林などに吸収させることで埋め合わせる(オフセット)活動を言う。)

**11. 住み続けられるまちづくりを**  
地域の見守り・助け合い活動、医療生協のまちづくりの運動に参加する。(高齢独居の方などへの声掛け、支部班会活動・ちょっとたのむ手)地域の清掃・防災活動に参加し、環境問題への取り組みを町ぐるみで。

**16. 平和と公正をすべてのひとに**  
国際紛争や平和に関する記事を読む。被災地や被災地を訪問する。平和行進に参加する。原水禁世界大会に参加する。平和や社会保障について学び、必要な保障の充実を求める運動に参加する。

SDGsの理念は「誰ひとり取り残さない」こと。誰もが健康で安心して暮らしていくために必要とされることは何か、今取り組めることは何かをこの機会にSDGsの目標と照らし合わせて考えてみませんか。

※出典：1時間でよくわかるSDGsと協同組合 家の光協会発行

## 始めよう！ できることからSDGs

### シリーズ②社会/誰もが安心して暮らし続けられる地域社会に

今月は「社会」について考えてみましょう。誰もが安心して暮らし続けられる地域、社会を作り上げていくためにどうしたらいいか、まず下のチェック表で、理解度と取り組み具合をチェックしてみましょう。何を心がけるのか、何を知っておくべきなのか・・・が、なんとなく見えてくるのではないのでしょうか。

SDGs見える化チェック	
①世界で貧しい人がどのくらいいて、その原因がなにか知っている。	はい ・ いいえ
②自分の住んでいる地域で、どんな人が取り残されているか知っている。	はい ・ いいえ
③世界や自分の住んでいる地域で食べ物に困っている人に、手を差し伸べたことがある。	はい ・ いいえ
④介護や認知症、孤独死など、地域の医療や福祉の問題解決のために、自分のできる行動をしている。	はい ・ いいえ
⑤男女平等を達成するために、女性が活躍する環境づくりを心がけている。	はい ・ いいえ
⑥再生可能エネルギーを増やすことに関心があり、自分のできることに取り組んでいる。	はい ・ いいえ
⑦周りの人たちと力を合わせ、住みよい町づくりに取り組んでいる。	はい ・ いいえ
⑧災害が発生したときにどうすればいいのかわかるか、地域や職場、学校でよく把握している。	はい ・ いいえ
⑨世界ではどんな紛争がおこり、それをなくするにはどうすればよいか考えている。	はい ・ いいえ
⑩暴力、虐待、いじめなどがあつたときは、それを報告、解決する勇気を持っている。	はい ・ いいえ

**SDGs17の目標はつながっています。**

働く、食べる、育児、教育、健康を守る、自分らしく生きる。自分や大切な家族が生活していく上でどれも重要なことです。人や生活の背景はそれぞれで、地域や職場など周囲の理解や、社会全体での見守りを必要とする方は大勢います。「社会」という大きなくりだといメージしづらいかもしれませんが「人が不自由なく生活し、働けるような『まち』『環境』」と考えるとわかりやすいかもしれません。SDGs17の目標は互いにつながっていますから、他の目標との関連を意識し、取り組める課題から着実に進めていくこと、そしてその目標はなぜ達成が必要なのか、それらを考え、一つ一つの行動や活動を点検することが大切です。

今月は栄養士のレシピを紹介します

## 大根の生姜スープ

**栄養価 (1人分)**  
エネルギー: 40kcal  
たんぱく質: 2.4g  
塩分: 1.1g

**材料 (2人分)**

●大根……40g	●ハム………1枚	●水………400ml
●人参……20g	●万能ねぎ…少々	●鶏がらスープの素…小さじ1
●えのき…20g	●生姜………1かけ	●塩こしょう……少々

**作り方**

- 大根、人参、ハムは1cmのたんざく切りにする。えのきは3等分にしてほぐしておく。
- 万能ねぎを小口切りにし、生姜はすりおろす。
- 鍋に水、大根、人参、鶏がらスープの素を入れ、中火で火が通るまで加熱する。
- ハムとえのきを加えてひと煮立ちさせる。
- すりおろした生姜を加え、塩こしょうで味を整えて、万能ねぎを散らして出来上がり。

**ポイント**

- ★生の生姜を加熱することで体を温める物質“ショウガオール”が増えるので、スープは寒い季節におすすめの調理法です。市販されているチューブタイプの生姜は便利ですが、添加物が含まれているものが多いので、体を温める効果をしっかりと得たい場合は、生の生姜をすりおろして使用するのがオススメです。
- ★冷蔵庫の残り野菜でアレンジできます。溶き卵を入れてもおいしいです。

## フレイル予防運動

### やってみよう脳トレ！

#### 「マルチタスクトレーニング」

○マルチタスクトレーニングとは  
「運動+頭を使う」といった複数の動作を取り入れた動きは、**軽度認知障害がある高齢者の記憶力の改善に効果的**だといわれています。

#### 「手足バラバラ体操」

- 足の動き：閉じて「グー」片脚を伸ばして「チョキ」広げて「パー」と動かす
- 手の動き：両手を開く、閉じると動かす
- ①と②の動作を同時に繰り返しながら、動作ごとに数を数えて10まで行う

この様な要領で4, 5, 6, 7… と続け、10まで繰り返しましょう  
慣れてきたら以下のように難易度を上げてみましょう。  
・手の動きに加えて指折りを行う ・20まで数える

**皆さんで楽しく体を動かす運動教室を開催しています**

フィットネスレインボー運動教室では、筋肉トレーニング、ストレッチ等様々な運動を行っております。自宅でも出来る楽しい運動も紹介したりしております。興味がある方は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  
☎ 0258-39-2882



# 11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

時間	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

### ■生協かんだ診療所 長岡市西新町2-3-22 ☎32-2887

時間	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…11/7(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。

### ■生協こどもクリニック 長岡市沢田1-1-20 ☎33-7131

時間	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。
13:45 ~15:45	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。
16:00 ~17:30	井埜	井埜	井埜	休診	井埜	休診	

### ■あたごこどもクリニック 長岡市琴平1-2-1 ☎36-5810

時間	月	火	水	木	金	土
8:30 ~11:00	一般外来(急性) ※土曜日は 8:30 ~ 10:30					
11:00 ~12:00	慢性外来・1歳以上予防接種 ※土曜日は 10:30 ~ 11:30					11:30~12:30 インフル専用
13:45 ~15:00	1歳未満予防接種・健診			休診	1歳未満予防接種・健診	
15:00 ~16:00	慢性外来・1歳以上予防接種		15:30~16:30 一般外来(急性)	休診	慢性外来1歳以上予防接種	
16:00 ~17:30	一般外来(急性)		16:30~17:30 インフル専用	一般外来(急性)		
お知らせ	●診察医 *吉川(月~土) *本間(金) 11月13日(午前) web予約できます 一般診療、予防接種、乳児健診 発達外来、アレルギー外来は web問診できます 一般診療 予約制(電話のみ)					

### ■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)

時間	月	火	水	木	金	土	お知らせ
9:00 ~12:00	源川 島村	源川 ★市川	休診 ※注	源川 菊地	源川 ★四日 ★赤柴	源川 ★四日 ★赤柴	※水曜日は休診。 <b>11/4・25(水)は診療 します。</b> ●訪問診療に出ている 場合があります。 ★市川医師の診療日 11/10・17(火) ★四日医師の診療日 第2・第4金土 11/13・14・27・28 ★赤柴医師の診療日 11/21(土)
13:30 ~18:00	源川 島村	源川 ★市川	休診 ※注	源川 菊地	源川 ★四日 ★赤柴	源川 ★四日 ★赤柴	
18:00							17:00

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

## 医療・福祉のページ

# 血栓性外痔核

ながおか生協診療所 内科・外科 勝山新弥

### ◎症状

急な肛門の激しい痛みや、いぼ痔ができたといって受診することが多いです。

### ◎成因

腹圧や長時間の座位などで肛門周囲の外痔静脈叢で血液の流れが悪くなり炎症がおこり血栓性外痔核が形成されます。

### ◎誘因

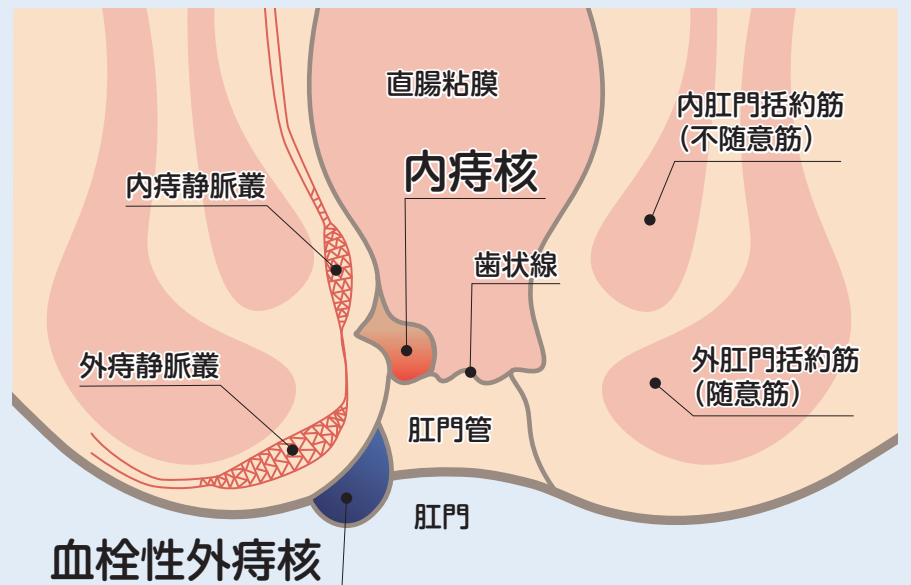
- 便秘で強くいきんだり、重いものを持ちたり、運動で腹圧が強くなり外痔静脈がうっ血する場合。
- 長時間の座位、深酒、妊娠で外痔静脈叢がうっ血する場合。

### ◎解剖

肛門管(重層扁平上皮)と直腸粘膜(単層円柱上皮)境界は歯状線と呼ばれ、直腸粘膜側に痛覚はなく、肛門管側には痛覚があります。従って、内痔核は歯状線の内側に生じるため通常痛みはありませんが、血栓性外痔核は歯状線より外側にできるため痛みを伴います。

### ◎治療

- 消炎鎮痛剤の内服(血栓性外痔核が治癒した後、肛門に血栓で伸びた皮膚がいぼのように残ることがあります。)
- 痛みが強いときは、外来で局所麻酔を行い、血栓性外痔核を5ミリほど切開した後に血栓を押し出し、しばませます。(5分ほどで手術は終わり当診療所でも時々手術をしています。しばませるので皮膚がいぼのように残ることは少ないです。)



## 理事会報告

2020年度第4回理事会  
(開催日時)2020年10月14日(水)  
午後6時30分~午後7時36分

### ◆報告事項

- 8月の事業・経営状況の報告、9月の概況
- くらしいきいき支援室報告
- 委員会報告
- かんだ診療リハキャンパス 送迎車両購入について
- 生協かんだ診療所 1F外来部門LED 入替工事について

### ◆協議事項

- 医療生協の2030年ビジョンとながおか医療生協の「中長期ビジョン」&戦略について
- 夏季賞与支給分短期借入金全部返済について

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

「懐古」



❖わいが家企画・支部班会など、組合員活動に参加される方へ…新しい生活様式（検温、手洗い励行、マスク着用、3密を避ける）の実践をお願いします。飲食は禁止、水分補給用の飲み物は各自ご持参ください。ご不明な点はくらしいきいき支援室（☎30-1161）までお問い合わせください。

### 四郎丸支部主催 映写会

### 明日への遺言

11月20日(金)13時30分～(会場)四郎丸わいが家 定員17名 無料  
出演 藤田まこと・西村雅彦・田中好子・富司純子 ほか  
事前申し込み不要ですが、定員を超える場合入場をお断りする場合があります。

地域の茶の間 ながおかわになーれ

11月2日(月) 10時～11時30分 四郎丸わいが家 参加費無料

### 読者の声・組合員の作品

●**なくならない良い物**  
コロナ禍で石鹸を使い始めました。洗顔や布巾石鹸までマイブームです。実は久しぶりで使ってたら泡がしっかりして何だか気持ち良かったのです。無くならない物には意味があるんだなあと思います。  
(ミニミュージックおばさん)



マスクをしてしっかり予防しようね

組合員さんの作品です↑

### ●SDGsの取り組み

節電、節水、近くには車を使わないなどできることからSDGsの取り組みを始めてみようと思えます。  
(ぼてち)

### ●インフルエンザ予防接種

インフルエンザ予防接種の時期になりました。予約受付が始まる頃、生協でもクリニックからメールでお知らせがくるのでとても助かっています。  
(なあちゃん)

### ●おすすめの一冊

図書館の最新コーナーで見つけた私のおすすめの一冊です。「幸せになるヒント」柴田久美子著（日本看取り士会・会長）の介護・察母・看取り士の日記です。映画「みどり」も2019年秋に上映。わいが家で認知症のドラマを見て泣いたり笑ったりしたことを思い出しました。  
(梅ちゃん)

### ●マラソン大会(上組小)

小学校のマラソン大会が行われました。朝早く、休みの日の夕方子どもたちが町内を走っていました。親は自転車に付きまわって、まさにスポーツの秋です！  
(コンターボ)

### ●勇気がいる行動

今月私は運転免許証を返納しました。勇気がいります。  
(渡邊 悦夫)

### ●マスク生活

秋を迎えてもマスクは鬱陶しい。  
(渡邊 悦夫)

て相談して生活改善してみようかなと思う日々です。(ふーこ)  
●**配布ありがとうございます**  
10月号読者の声内の「スマイル配布者に会えました」という文を読みました。私自身配布している側ですが配布時にお会いできると挨拶一言だけでもとても温まります。ソーシャルディスタンスと呼ばれていますが、人と人の距離は離れすぎないよう心掛けたいです。(サト)

●**今年は会えない人が多いですね**  
孫が4月から東京の大学へ行き、一度も会うことが出来ず、正月に帰省できる事を楽しみに待っており、コロナが少しでも落ち着くことを願っており、皆さん共々、3密を避ける状態がゆるむ事のないよう頑張ります。(R.T)

●**みんなの願い**  
コロナウイルスによる面会制限が早くなくなるといいですね。(栗原 徳佳)

●**レシピで作りました**  
魚料理が苦手な私。今月のレシピを見てさつまいもレシピも一緒に調理できるレシピで早速作りました。家族もみんな食べてくれて好評！レパートリーが増えました。  
(もんちゃん)

●**早くいつもの状態に戻ります様に**  
毎月のうたごえを楽しみにしていたのですが、今年はコロナのため一回も参加することが出来ず、とても残念です。  
(吉澤綾子)

●**夜の街パワースイッチ!!**  
要介護3で歩行器を使って外出。先日新しい歩行器が届き、外出した折、転びました!!住んでいる所が小池都知事の嫌う夜の街。通行人の方々、客引きの方々みんなで起こすのを手伝ってくださいました。夜の街パワースイッチ!!  
(吉澤綾子)

川柳(投稿)  
・白内障 直して世間 明るい日  
・バス旅行 行きたいけれど コロナ時期 ヨシさん  
・何につけ コロナにかずけ 日のべする 上原修

スマイル短歌(班会)  
首藤 隆司 選  
・大陸に血を吐き倒れし八月の 兄の命日がまたやってくる 星野四郎  
・38℃こえし空気が重たくて 足を踏み出す我がにのしかかる 田所典子  
・秋風は熱風なれど青空に 鱗のごとき雲がつからなる 加藤シズ  
・手作りのマスクの裏地にほどこきたる アベノマスクのガーゼを使う 大原歌子

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。メ切11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

先月号の答え  
(応募39通、正解者38名)

イ	ワ	シ	タ	イ	ク
ガ	ン	モ	ド	キ	キ
ゲ	テ	ン	ア	ジ	ミ
リ	シ	コ	ム	ス	ビ
カ	ナ	イ	ヘ	タ	ウ
カ	オ	ホ	ノ	ウ	ジ
シ	ヤ	シ	ン	ミ	マン

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。

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、郵送が必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。

宛先  
〒940-0043 長岡市土合4-1-14  
ながおか医療生活協  
くらしいきいき支援室 まで

【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。

### ザ・クロスワード

出題 ● モロシニ勝

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24

【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?



2020  
11月

# わいが家通信

【今月のお知らせ ①脳トレ企画 ②家トレ第3弾 ③健康講座2020 ④デンタル送迎/ピロピロ】

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。

わいが家企画 脳トレシリーズ

## 頭の体操 魔方陣

講師 脳トレ笑学校 校長 大原 研二

1から16の数字で、4×4マスの正方形を作きましょう！  
その4マスの数字を足して34になる不思議な並び方です。  
さあ、新しい脳トレに挑戦しましょう！

(会場)四郎丸わいが家

11月17日(火)14時～ 定員14名

参加費 100円

※13:40 新町わいが家発 送迎あり(要申し込み、先着順)

※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。)

申込み先 くらいいきいき支援室 ☎ 30-1161

ながおか医療生協体操トレーナーによる講座

第3弾!

# 家トし講座



自分の体を知り、心身ともに健康で元気な身体作りを楽しみましょう♪

四郎丸わいが家(階)

## リンパコンディショニング (マッサージ)

体を さすり・押し・老廃物を流すと  
体が軽くなる!!  
筋肉とリンパを整えて、体調不良を  
解消しましょう!



日時：11月18日(水)  
14時～(1時間程度)

定員：15名

講師：本間将司

フィットネスレインポートレーナー  
(健康運動実施指導者)

新町わいが家

## 肩こり・首こり

【肩こり・首こり】の原因はなに?  
身体をセルフチェックしながら  
原因を探り「今、何をしたらよ  
いか?」を詳しく解説します!!



日時：11月18日(水)  
14時～(1時間程度)

定員：18名

講師：佐藤健太郎

かんだリハビリパレットトレーナー  
(健康運動指導士)

\*持ち物 タオル・飲み物

\*四郎丸と新町会場で内容が異なります。【申込先】くらしいきいき支援室 30-1161

## 「家トし体操」DVD 好評販売中



…収録内容…

500mlのペットボトルを使った  
ダンベル体操で筋力UP!  
タオル体操・ストレッチ 他  
収録時間 全40分

DVDを観ながら  
いつでも家でできる  
から買ってよかった!!

お腹やおしりを意  
識して、家で汗を流  
して楽しんでいます!!



12月末までの期間限定価格 ~~1,500円~~ → 1,300円

お求め先：四郎丸わいが家・新町わいが家  
TEL 30-1161 (月～金 10:00～16:00)

自宅エクササイズで

# こむらがえり予防！

## &冬の運動不足解消

講師：かんだリハビリパレットトレーナー 山崎 寛史

運動中や就寝中、急にくるこむらがえり。足がつるとも言いますが、とてもつらいですね。

原因は様々ですが、筋力の低下が関係しているとも言われています。

今年の健康講座は、こむらがえりを予防する、自宅で簡単に取り組めるエクササイズを紹介します。

長く続いた外出自粛で、運動不足・筋力低下を実感している方におすすめの講座です。

要申し込み、各会場定員があります。先着順ですのでお申し込みはお早めに！



【会場・日時】 ※参加費無料、動きやすい服装でお越しください。

●四郎丸わいが家会場(2F) 土合 4-1-14 (亀山動物病院様向かい)  
12月2日(水) 14時～(90分程度) 定員 15名

●新町わいが家会場 泉 1-7-20 (新町小学校向かい)  
12月9日(水) 14時～(90分程度) 定員 18名

参加費無料、動きやすい服装  
でお越しください。

★タオル2本(実技用及び汗拭き)、

★水分補給用の飲み物

をご持参ください。

申込み先

くらしいきいき支援室

☎30-1161

# くださーい！ ちよっきん用の布

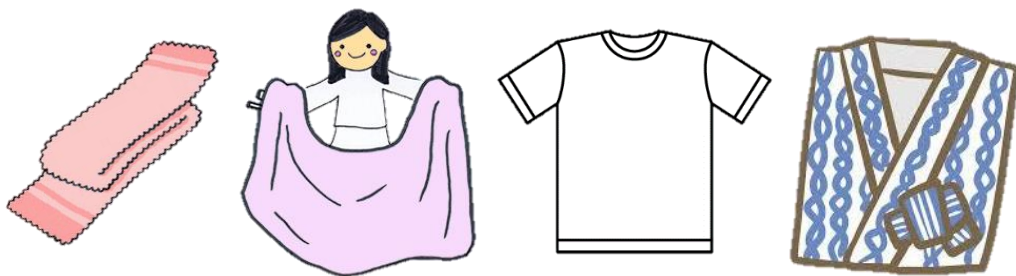
診療所や介護事業所で、大変役立っています。

四郎丸わいが家、新町わいが家までご持参ください。  
ご持参できない方は、くらしいきいき支援室までご連絡ください。

## ★吸水性の良い綿素材のもの

(古布、古着は、洗濯済みで清潔なもの)

タオル、シーツ、シャツ、Tシャツ、さらし  
ガーゼ製品、ゆかた など



吸水性の悪いものは使用できません

ジーンズ、スラックス、ジャケット、  
厚手の毛布やタオルケット、  
セーターなど毛糸製品、ウール製品  
帽子、手袋など小物



# すこやかスマイル 配布者大募集！



毎月末に発行している広報誌「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、ご近所への配布にご協力いただけませんか？

下記の地域が、特に配布者が不足している地です。

## 配布者が不足している地域

川崎(1～6丁目)、川崎町  
三和、要町、豊詰、上前島2、  
本町、柏町、草生津、  
松葉、北園、宝、堀金、亀貝

- この地域に限らず、配布にご協力いただける方は、くらしいきいき支援室までご連絡ください。
- 「すこやかスマイル」はながおか医療生協のホームページから閲覧できます。配布・郵送不要の方は下記までご連絡ください。

### 連絡先

くらしいきいき支援室 TEL30-1161