



(切り絵)

■組合員数 10,650名 ■出資金 3億8,830万円 2020年10月末現在  
【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

ながおか医療生活協同組合 **検索**

## 歯ぎしり

### していませんか？



「歯ぎしり」「食いしばり」は、寝ている間、無意識に歯を擦り合わせて噛みしめる癖です。

「歯ぎしり」にかかる力は、通常起きている時の噛む力と比べると、なんと6倍以上の力が加わっています。

自分で歯ぎしりを自覚することは困難で、自覚している人は10%にも満たないと言われています。

ギリギリ、カチカチと音がする歯ぎしりと、強く噛みしめる音がしない食いしばりがあります。

歯ぎしりの原因は明確になっていませんが、ストレスやかみ合わせなどが要因と考えられています。肉体的・精神的なストレスがたまると、歯ぎしりをする事によって発散しているとも言われています。

そのままにしておく知らず知らずのうちに、お口の中のトラブルや全身に悪影響を与えてしまいます。

### 『歯ぎしり』の悪影響

- ① 歯がすり減る
- ② 知覚過敏症を発症する
- ③ 詰め物・被せ物が脱落する
- ④ 顎関節症を引き起こす
- ⑤ 歯周病を悪化させる
- ⑥ 歯並びが悪くなる
- ⑦ 肩こり、頭痛 など



### 鏡を見ながらチェックしてみましょう！

- 起床時、なんとなくアゴがだるい、アゴが開きにくい
- パソコンやスマホを操作中、運転中など集中している時、無意識に歯を噛みしめている
- 頬の内側や舌の縁に歯型がついている
- 肩こり、頭痛がひどい
- 知覚過敏がある
- 歯の付け根がかぼんでいる
- 歯が削れてすり減ったことがある
- 歯ぎしりをしていると家族から指摘されたことがある

1つでもチェックが入った方は歯ぎしりや食いしばりしている可能性があります！

**歯ぎしり・食いしばりチェックに該当する方は歯ぎしりの測定をおすすめします。**

## 自宅で歯ぎしりの測定ができます！

測定は「筋電計」という測定器を頬に貼って一晩寝るだけです。測定後、筋電計を歯科医院に返却頂き、約1週間後に結果がでます。解析データで今後の治療が必要かどうか判断することができます。

### 測定方法



専用の導電性ゲルテープを本体裏面に貼り、フィルムのみ剥がします。



本体のスイッチをONにします。

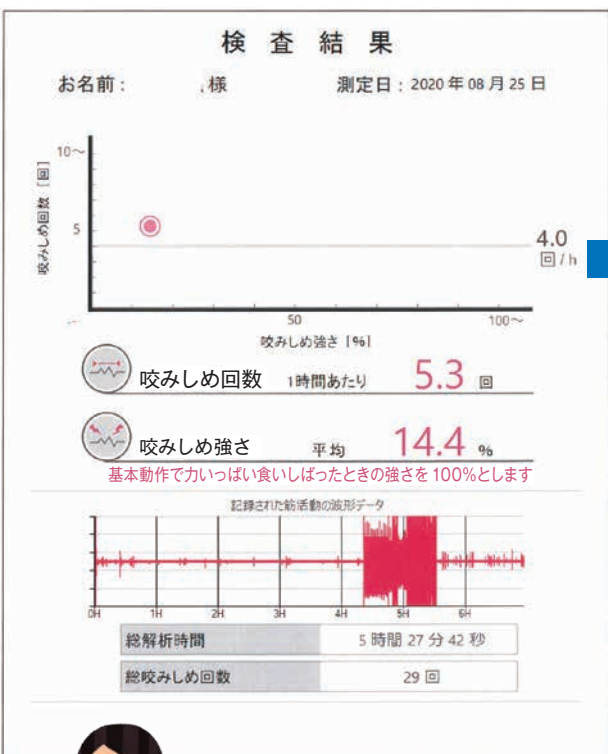


咬筋部分に貼り付け、基本動作を行います。



睡眠中に測定が行われ本体のSDカードに保存されます。

※保険適用



### 〈治療が必要な場合〉 マウスピース作製へ



### マウスピースとは

就寝中の「歯ぎしり」による強い力から歯を守り、歯の磨り減りを予防するものです。歯科医院で歯型をとり、約1週間で簡単にマウスピースが作れます。マウスピースは慣れるまで少し時間がかかりますが、毎日装着することで違和感がなくなってきます。

※保険適用になります

### 名刺サイズの診察券と比較



親指サイズの小さい測定器です

違和感から徐々に安心感に変わりました (体験談)



日常生活で無意識に食いしばりをしていても気づかないはよくあることのようにです。上のチェック項目に該当した方で、もしかして歯ぎしりしているのではないかと不安のある方、日ごろから歯ぎしりでお悩みの方は、いつでもご相談下さい。

お問い合わせ・ご相談は **生協ながおかデンタルクリニック TEL 0258-37-8810**



# 社会福祉功労者表彰報告

常務理事 土田武千代

この度、長岡市社会福祉協議会から「社会福祉功労者表彰」をいただきました。ながおか医療生活協同組合に奉職してからの活動に対する表彰です。近年では、高齢者向けの「診療所を中心としたながおか医療生活協同組合型地域包括ケアシステム」や、「障がいをもったお子さんへの福祉サービス」の展開が評価されたのではと思っております。これらは、ひとえに組合員・従業員の皆様のご支援があったからこそです。あらためて御礼申し上げます。なお、当日の控席は、元市議会議員の藤田芳雄さんと隣あわせで、お身体の不自由なため旺盛なエネルギーに触れ、小生も頑張らねばと思われました。今年の総代会議案書に掲げた「地域のこどもたちや働く世代、そして高齢者のみなさんが健康で安心して住み続けられるまちづくり」に一層精進していきたいと決意を新たにしました次第です！



ながおか社協だより  
171号に掲載されています。



## おせちのはなし ～由来と歴史とおすすめレシピ～



【由来】お節は歳神様に捧げる供物としての料理で、「節目の日のための供物」という意味から「御節供」とよばれたのが語源といわれています。年始にあたり国家安泰、子孫繁栄、五穀豊穡を祈る気持ちを込めてつくられました。

【歴史】原型は古く弥生時代にはあったようですが、伝統的な「お節」と考えられている料理の多くは明治から大正時代にかけて伝承されたもので、お重に詰めるようになったのもこのころといわれています。

冷蔵庫が一般化されていない時代ですから、日持ちをよくするために味付けを濃くしたり、砂糖が貴重品だったので砂糖を使った料理＝ぜいたくな料理であったりと、現代の嗜好とは異なるものもあります。

【現代のお節料理】

冷蔵庫が普及し飽食があたりまえの現代であれば、薄味にする、甘さ控えめにするなど、神様(?)や家族の健康にも配慮しながら微調整をして、それぞれの家庭の新年に相応しい「お節」をつくっていくことが、広くは食文化の伝承にもつながっていきます。

### 管理栄養士おすすめの減塩おせち

## 松風焼き

【材料】

- ・鶏ももひき肉 250g
- ・玉ネギ(みじん切り) 100g
- ・卵 小1個(50g)
- ・小麦粉 小さじ1(3g)
- ・みそ 大さじ1(18g)
- ・みりん 大さじ1(18g)
- ・おろし生姜 小さじ1(4g)

白ゴマ、青のり



1 16cm×16cm



2 17cm×8cmのパウンド型使用型を小さくすると厚みが出ます。

【作り方】

- 1 材料(A)を全てボウルに入れてこね混ぜる。
- 2 フッキングシートで作った型に入れ、170℃に温めたオーブンで20分焼く。(冷めてから1は16等分、2は8等分に切る)
- 3 上にゴマと青のりをふって出来上がり

松風は松林にうちつける風のことで、日本の古典芸能で「松風」は、「浦(うら)寂しい」海岸の情景を表すものとして用いられます。松風焼きは、表面にしかゴマや青のりを振っていないので、「浦→裏が寂しい」ことに掛けた名前です。少々物悲しい名前の由来ではありますが、表だけで裏(には装飾)が無いことから、「隠し事や悪い事が無く、まっすぐに生きられるように」との願いが、お節の松風焼きには込められています。

### 組合員さん紹介 我が家のおせち料理の一品

## ひたし豆



【材料】

- 青豆大豆 1カップ
- コンニャク 2分の1枚
- 人参 50g
- 酢 100CC
- 砂糖 大さじ2杯
- 塩 小さじ2分の1
- 薄口醤油 小さじ2分の1

【作り方】

- 1 豆はきれいに洗い、たっぷりの水に一晩浸す。
- 2 浸した豆をざるに上げ水気を切っておく。
- 3 鍋にたっぷり湯を沸かし、豆を入れ好みの硬さに茹でる。茹でた豆をざるに上げ流水で冷まし、水気を切る。  
あまり煮過ぎないこと。(豆が色よくなればOK)
- 4 人参はマッチ棒くらいに切りさつと茹で、水気を切る。コンニャクは3cm×7mmの薄短冊に切り茹で、水気を切る。
- 5 調味料を合わせ沸騰させてから粗熱を取る。
- 6 345を密閉容器に入れ、全体をゆすってなじませて冷蔵庫で一晩置く。

おいしいひたし豆の出来上がり♪

調味料は、「かんたん酢」を使ってもおいしくできます



## フレイル予防運動

### 自分で出来るセルフふくらはぎマッサージ

足が浮腫む、つりやすい方はふくらはぎの筋肉が硬くなっているかもしれません。自分で簡単に出来るふくらはぎのマッサージ方法をご紹介します。



①ふくらはぎ握りマッサージ

- ・ふくらはぎを握った状態で足首を曲げ伸ばしする。
- ・10回曲げ伸ばしを行ったら握る場所を変え同様に行う



②膝押しつけマッサージ

- ・ふくらはぎを反対の足の膝に押し付け、足首を回す。
- ・10回足首を回したら押し付ける場所を変え同様に行う。

※どちらのマッサージも自分が気持ちいいと思う強さで行ないましょう。強い痛みを感じる方は行わないでください。

### からだの凝り、硬さを感じる方

フィットネスレインボー運動教室では、自分でできるストレッチ等体をほぐす体操なども指導しています。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





# 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
年末年始 12/29(火)午前診療・午後休診、12/30(水)～1/3(日)終日休診							

## ■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…12/12(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。
年末年始 12/29(火)午前診療・午後休診、12/30(水)～1/3(日)終日休診							

## ■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。
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	井埜	井埜	井埜	
年末年始 12/29(火)午前診療・午後休診、12/30(水)～1/3(日)終日休診							

## ■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	お知らせ
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			休診	慢性外来1歳以上予防接種		休診
16:00 ～17:30	一般外来(急性)			休診	一般外来(急性)		
お知らせ	●診察医 *吉川(月～土) *本間(金) 12月4日(午前・午後)、11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)						
年末年始 12/30(水)～1/3(日)終日休診							

## ■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
9:00 ～12:00	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	※水曜日は休診。 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 ●訪問診療に出ている 場合があります。 ★市川医師の診療日 12/1・15・22(火) ★四日医師の診療日 12/11(金)・12(土) 25(金)・26(土) ★赤柴医師の診療日 12/26(土)
13:30 ～18:00	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	
年末年始 12/30(水)～1/3(日)終日休診							

## 医療・福祉のページ

# 膀胱炎



生協かんだ診療所 泌尿器科 片山靖士

### ◎膀胱炎とは

膀胱炎にもいろいろな種類があり、原因によって下記表のように分けることができます。  
一般にいわれている膀胱炎は急性(単純性)膀胱炎のことで、ほとんどの場合、腸内細菌などが膀胱の中に入り増殖することによって引き起こされ、膀胱の粘膜に炎症を起こす病気です。持病がない方に起きる膀胱炎で、性的活動期の女性に多い病気です。

### ◎原因

原因となる細菌は約80%が大腸菌ですが、女性は肛門や膣が尿道口と近く、尿道が男性の1/4の長さしかないため、腸内細菌が侵入して膀胱まで到達しやすい構造になっています。

### ◎症状

3大症状として頻尿(排尿回数が増える)、排尿痛(特に排尿終末時に強い痛み)、尿混濁(細菌、白血球、膀胱粘膜などの混入)、その他に残尿感、尿意切迫感、肉眼的血尿がみられることもあります。通常発熱はなく、発熱、腰痛がある場合には腎盂腎炎を考える必要があります。

### ◎診断と治療

上記の症状と尿検査で白血球数、細菌数を調べて一定以上あれば膀胱炎と診断します。  
治療は抗菌薬の内服で、種類により3～5日間内服します。最近では薬剤耐性菌も増加してきていますので、短期間、必要な時だけ内服します。

### ◎予防

予防としては、膀胱内に菌を入れない、膀胱内で菌を増やさない、身体の抵抗力を落とさないことが重要です。  
具体的には  
\*水分を多めにとり、なるべく尿を我慢しない  
\*陰部を清潔に保つ、排尿、排便後は前から後ろへ拭く  
\*温水洗浄便座は強くし過ぎない  
\*性行為の後は排尿する

### 表：膀胱炎の分類

急性(単純性)膀胱炎	(本文で説明)
複雑性膀胱炎	尿路や全身の基礎疾患を有する方に起きる慢性膀胱炎
出血性膀胱炎	ウイルス、アレルギー、薬剤、放射線治療などで肉眼的血尿となる。
間質性膀胱炎	膀胱の粘膜の防御機構が破綻し、尿が膀胱の壁に浸み込んで炎症が続く原因不明の病気。頻尿、膀胱部痛が特徴。

## 新 ささぶえ庵 スタート!



11月1日に、県認可サービス「ささぶえ」が長岡市認可地域密着型の「ささぶえ庵」に転換し再スタートしました。コロナ感染症対策として利用定員を1日24名から18名に減らし、3密状態を改善しました。引き続き良質なサービス提供に努めます。介護予防サービスも実施しています。ご利用をお待ちしております。  
お問い合わせ  
ささぶえ庵 0258-33-8111

## 理事会報告

2020年度第5回理事会  
開催日時 2020年11月11日(水)  
午後6時30分～午後7時4分

### ◆報告事項

- 9月の事業・経営状況の報告、10月の概況
- くらしいきいき支援室報告
- 委員会報告
- ながおか生協診リハ 送迎車両入替について
- 支援室 配食用軽自動車入替について
- 生協かんだ診療所 内視鏡入替について
- ◆協議事項  
ながおか医療生協グループ 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



◆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。ご不明な点はらしいいき支援室 ☎30-1161) までお問い合わせください。

### 四郎丸支部主催 映写会 キツツキと雨

12月18日(金)13時30分〜 (会場) 四郎丸わいが家 定員17名 **無料**  
 出演 役所広司 小栗旬 山崎努 嶋田久作 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 なごかわになーれ 12月7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

※敬称略

●冬囲い始まります  
 春から花が次々と咲いて楽しませてもらいました。トマト、ゴーヤ、かぐらなんばんとたくさん食べました。今は菊だけ冬囲いの準備に入りました。来年もきれいに咲いてね。

●なんだろうと思っていましたが、いつも生協の診療所に行くところ、玄関脇の一虹の箱を見て、なんだだろうと思っていましたが、なごだろうと思っていました。箱に入れたらいいですね。何かあったら箱に入れますね!

●常備薬もコロナ対策  
 我が家では常備薬と言えは風邪薬くらいのものでしたが、ウィルスコロナで「手洗いう消毒アルコール」が必須ですが、インフルエンザ予防のため、が新たに加りました。(宮内X.Y.Z)

●親切な方  
 越後三十三観音霊場の巡礼をします。柏崎の7番札所摩尼珠院に行く手前で道に迷ってしまいました。2キロもある道を車で案内してくださいました。お名前も聞かずお別れしてしまいました。日本国にこんな親切な方がいらつしやるのだ! お大師様だったのだらうかと感謝の気持ちでいっぱいです。(五十子)

●作ってみました!  
 今月のレシピ、身も心も温まりました。根菜類はもちろんなお湯の、冷蔵庫の中の整理に役立ち、一石二鳥。生姜の力、恐るべし!! (ほんぼんちゃん)

●我が家の体調管理  
 寒くなってきましたね。我が家の体調管理は免疫をあげることに。温かい汁物を夕飯に出したり、にんにく、しょうが、ねぎなどを活用したりします。野菜

●継続は力なり  
 市の健康診断で血糖値が悪くなり、そこで一念奮起。ウォーキング・水泳・食事改善しおやつも節制。なんと数値が少し改善。継続は力なり。努力は報われることを実感。ちよつと晴れやかな気分になりました。(コスモスさん)

もあまり食べてくれませんが、怒りすぎないようにスープだけでも飲むようにしています。そして、とにかく笑う! お陰で我が子達は二人とも何年も熱を出すこともなく元気いっぱいです。(kkama)

●漢字の書き順時代の流れで変化?  
 小学校1年生の長女が漢字を学んでくるようになりました。30年ほど前の書き順と今の書き順が違っただけを教えないように気を付けています。(はむたろう)

●コロナ禍でも彩りの時間  
 コロナで好きな歌もうたえず、時間を見つけて、ポタリと絵を描いてひとときを過ごす。また、マスクも当然ながら気分とおしゃれに手作りでもフェイスマスクも作っています。誰かわからない所もいいですね。(内藤 初子)

●音楽発表会  
 コロナ禍の中で中学校の音楽発表会が行われ、とても感動しました。先生方、役員の方々、大変だったと思えました。(ミヨちゃん)

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)

- ・杖に頼り歩くその夫支えつつ 小ざく手を振る友を見送る 田所典子
- ・土手の上自転車に乗る子供らを見守る親のひとみは優し 加藤シズ
- ・苗差すを稲刈るを学びし姉なりき 老いし手揉めば笑みこぼれたり 星野四郎
- ・核兵器廃絶の署名活動に初めて参加と友は笑顔に 大原歌子

### 川柳(投稿)

- ・酒飲みに 嬉しがらせる ママの声 清琴
- ・Gパンに ネルの股引き すまし顔 上原 修
- ・食欲の秋 我輩は 少食に ヨシさん

### 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12月9日(水) **必着**

ハガキ

- 〒/住所
- 氏名(ペンネーム)
- 電話番号
- 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

回答

### 先月号の答え

(応募34通、正解者34名)

カ	ア	ラ	リ	ツ	ト	ウ
ハ	ン	ジ	ユ	ク	イ	ヱ
ル	オ	イ	ロ	レ	ツ	ン
ビ	カ	シ	ヨ	ク	ル	ベ
ヨ	ウ	シ	ヨ	ク	ナ	ベ
リ	ポ	ン	ア	カ	シ	オ
ー	イ	フ	ツ	カ	ト	シ
ク	イ	ン	ト	イ	シ	イ

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。

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、お取扱できかねます。)

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。

### 大好評 わいが家(四郎丸・新町)で販売中 購入された方の感想

●家トレ体操のDVDは5つの項目に分かれていて、当日の体調に合わせて選べるのもとても便利です。説明も分かりやすく楽しんで体操をします。健康チャレンジ頑張れそう。(SHOババ)

●下半身の筋力が弱いので筋力体操教室に通って2年7ヶ月になりました。今日DVDを求めて足指体操、タオル体操、ダンベル体操、毎日体操とストレッチを42分間、汗をかきながらやった感じがあり、これからも頑張ります。(K子)

●毎日取り組む ②ダンベル体操  
 ③タオル体操 ④足指体操  
 ⑤ストレッチ  
 の5項目に分かれています。  
 ★12月まで特別価格 1,300円  
 在庫残りわずかです。  
 ご購入はお早め!!

### ザ・クロスワード

出題●モロシ三勝

1	2		3	4	5
	6		7		
	8			10	11
	12				
	13				
	14				
	17				
	18				
	19				
	21				

【問題】二重ワクワクの文字を、A～Fの順に並べてできる言葉は、なに?

●モロシのカギ  
 12月21日。カボチャを食べる。カボチャの入る競技場の見物席。競技場の水分が凍って出ると…柱。半身…の症状。手前…の表彰。ノール賞を受賞した山中伸弥教授の…。漢詩を節をつけて歌う。門前の小僧習わぬ…。忘年会で…苦労のこと。新年会での…苦労のこと。日本海流のことです。クリスマス…。デコレーション…。糸切り歯のことです。へま…を踏む。

●タチのカギ  
 1 大みそかの夜に食べる…そば  
 2 鳥の毛の…布団  
 3 ジングルベルとはソリの…のことです  
 4 教育家クラーク先生の言葉「少年よ…」  
 5 マツタケを蒸した料理。人や団体の間で例える。調和を音で例える。燃える液体  
 6 英語…屋…店  
 7 金…屋…店  
 8 ひいき目。親の…店  
 9 クリスマス…プリペイドカード  
 10 海が荒れること  
 11 日本の国鳥



2020  
12月

# わいが家通信

【今月のお知らせ ①わいが家企画 ラッキーパズル 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

楽しく！！認知症予防

# ラッキーパズル

講師 脳トシ笑学校 校長 大原 研二



7つのピースを組み合わせるといろいろな形ができる不思議なパズルです。飛行機…タクシー…犬の顔…、出題される形を作成してみましょう！あなたはいくつ完成させられるかな！？

四郎丸わいが家

12月15日(火)

14時～

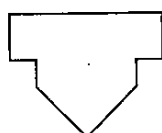
定員13名

新町わいが家

12月16日(水)

14時～

定員16名

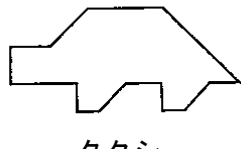


犬の顔



飛行機

実際に作る形です。  
7つのピースを  
使っていますよ！



タクシー



参加費は200円です。  
※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