



祝 長寿を楽しもう 楽寿

敬老会

9月中旬、各事業所で開催された敬老会。どの事業所も工夫を凝らした楽しく素敵なお祝いとなりました。ご利用者の皆様、これからも元気に過ごしてください。

特養はるか

9月20日の敬老の日には100歳の方を対象に長寿のお祝いを開催致しました。コロナ禍で大規模な催しはできない中、感染対策をした上でご家族、入居者、職員でお祝いをさせて頂きました。

当日は、長岡市の地域振興局の職員より賞状と記念品が授与され、施設からも賞状と記念品を授与させて頂きました。参加された入居者の方からは「私も100歳目指して頑張らんとだね」と笑って話されていました。ご家族からも感謝のお言葉を頂き、ささやかながら楽しいひと時を過ごされていました。

特養はるかでは今年、米寿（90歳）、卒寿（30歳）、百寿（100歳）を迎えられた方に、ユニットごとにお祝いを行いました。

入居されている皆さんが穏やかに元気に過ごしていただけるようこれからもお手伝いをさせて頂きたいと思っております。



プラット高町

9月17日（金）、年間の最大イベントである敬老会を開催。会場の高町わいが家で「長寿表彰」寸劇「合唱」などで皆様に楽しんでいただきました。「長寿表彰」では、今年は古希・傘寿・卒寿・白寿と4名の方への表彰状、そのほかの皆様へは職員からの感謝状を記念品と共にお渡しいたしました。

職員による寸劇「寛一・お宮」はスタッフの熱演に加え、一部のご利用者にも参加いただき、笑いあり、涙ありと大いに盛り上がりしました。



プラット新町

9月20日、敬老会を開催しました。午後から写真撮影会を予定しており、ご家族が用意してくださった、お気に入りの洋服で来所されました。「素敵なネックレスね」「おしゃれなブラウスだね」と、いつもと違う様子に自然と話も弾みました。昼食は炊き込みご飯やお蕎麦など、盛りだくさんの特別メニュー。乾杯の音頭と共に食事となりました。

午後からの写真撮影では、女性陣は職員からメイクをしてもらい、華やかなお顔に。最初は固かった表情も、だんだんと笑顔になり、最高の一枚が撮影できました。後日、出来上がった写真をみて、ご本人やご家族も大変喜ばれていました。ご家族のご協力の下、素敵な敬老会となりました。

ハイ振りますよー



グループホームにこにこ

9月26日敬老会を開催しました。昼食は敬老会の雰囲気を感じていただく赤飯や天ぷら等をお弁当箱に詰め、皆様残さず全部召し上がって下さいました。昼食後はゲームをしたり、日頃の感謝の気持ちを込めて職員による出し物を披露したり、福笑いや二人羽織、そして入居者様と一緒に歌を歌ったりと、楽しいひとときを過ごしました。

最後に、長寿の節目を迎えられた方々には表彰状を、そのほかの皆様には職員手作りの絵手紙を贈呈しました。

今年もコロナ禍の影響でご家族と一緒に祝いすることが出来ませんでした。皆様の沢山の笑顔を見ることができ、素敵な思い出をつくる事が出来ました。



かんだリハビリパレット

9月22・23日に敬老会を開催しました。ご利用者の長寿をお祝いすると共に日頃の感謝の気持ちを伝えるため、職員一同で様々な催しを企画しました。空手の経験がある職員による「型・演武」の披露やワツと驚く「マジックショー」、皆で汗を流した「ハンドクラップ」とどれも声援や笑い声が絶えず、ご利用者は大変喜ばれていました。皆様の楽しい思い出のひとつに刻まれたら幸いです。



今月のすこやかコラム

10月3日は登山の日だそう。この日ラジオで聴いた登山者の話。山道を登っていたが、途中から歩きやすく整備された階段となり山頂まで続いていた。最初はとも楽しかったのが、登頂できたのに階段からは全くつまらなくなったという。同じ登山行為で何が違うのか。それは普通山道を歩くには障害物をさけ登りやすいところを常に考える

今回は「星野先生」です

なくてはならないが、階段にはない。つまり頭を使う点であり、それが楽しさを生むというのだ。これこそ何故ヒトが山に登るのかの答えだろう。たとえ低い山だろうと、道が一切消えてしまう雪山を自力で登頂できた達成感や夏山の数倍はあふれると思う。楽しいシーズンがいよいよ開幕だ。



*顔部分に貼る赤い紙は1〜2mm大きめに切ると仕上がりきれいになります。

・牛乳パック 2本(容量1ℓ 底辺7cm四方のもの)
・色紙 (15センチ真四角)
白 (たてがみ)、緑(背中)、黒(お腹)
金色 (歯1.5cm幅にカット 2枚)
赤 (顔正面上下 7cm×3.5cm 2枚)
(上あご面 14cm×5cm 1枚)
(下あご面 14cm×7cm 1枚)
(舌 長さ8cm・幅6cm 根元は細く)
*顔部分に貼る赤い紙は1〜2mm大きめに切ると仕上がりきれいになります。



11月のわいが家企画は、工作の達人、組合員の村山光映さんを講師に開催しました。獅子舞は、幸せを招くと共に厄病退治や邪気払いとして古くより伝えられています。獅子舞に頭をかまると、その年は無病息災で元気で過ごせるという言い伝えがあります。大きい獅子舞を怖がってしまう子でも、このサイズならきつと怖くないはず！
来年的お正月は、この獅子舞で頭をパクパク・・・無病息災を祈りましょう。

牛乳パックで作ろう！

獅子舞

わいが家企画
11月17日(水)

- 1 牛乳パックの赤線部分に切れ目を入れる (A図参照)
- 2 もう1本の牛乳パックで6.5cm×16cmの帯を4枚作る。のりしろを2cmとり、2枚ずつつなげ、長さ30cmの帯を2枚作る。(B図参照)
- 3 帯の白い面の端から5cmのところを折り、獅子の口の中に両面テープで貼り付けます。(C図参照)
- 4 口の中に色紙で作った舌をはさみこみ、両面テープで貼り付けます。
- 5 獅子本体に色紙を貼ります。
- 6 顔 赤い紙 正面上下・上あご・下あごの順。胴体 お腹：黒い紙 背中：緑の紙
- 7 目の土台を作り本体に斜めに貼り付けてから、土台に目をつける。
- 8 目の後ろ側にたてがみをつける。1枚目のたてがみは、赤い紙から1cmくらい後ろにずらし、2枚目は赤い紙と緑の紙の境目に合わせて貼る。金色の紙(歯)を貼り付け、マジックで1cm間隔で線を引く (左の写真参照)

フレイル予防運動

冬の健康作り「肩甲骨エクササイズ」

あなたの肩周り硬くなっていませんか？肩甲骨の間には太い血管が走っているためそこを動かすことで体が温まりやすく、寒いとなりがちな猫背の予防につながります。



○肩甲骨の場所

背中の上の方にある逆三角形をした平たい骨です。

○肩甲骨硬さチェック

壁に背中をつけ、壁伝いに手を上げていきます。無理なく肩がどこまで上がりますか？

- ・0～45°⇒ガチガチです
- ・45～60°⇒少し硬いです
- ・60～90°⇒柔らかいです。

○肩甲骨を動かしましょう

- ・両手を左右に広げる
- ・体の横に丸を書くように肩甲骨の動きを意識しながら手を後ろ方向へまわす。
- ・無理の無い範囲で10～20回行う。

※肘は伸ばして行いましょう。

運動不足が気になる冬におすすめ

フィットネスレインボー運動教室では、暖房のかかっている暖かい部屋で全身を気持ちよく動かしています。見学、体験随時受付中です。



資料請求・問い合わせ

フィットネスレインボー運動教室
☎ 0258-39-2882

今月のレシピ

今月はComcomよりレシピを紹介します

お正月のおもてなしに

ぺらぺら大根のローストビーフサラダ

栄養評価
(1人分)

熱量

265kcal

塩分

0.9g



塩と上手におつきあい
すこしお



20分
(室温に戻す時間を除く)

材料 (2人分)

- 大根 …………… 1/5本 (180g)
- 牛もも塊肉…………… 250g
- オリーブ油 …………… 小さじ2

- A { ●ハーブソルト …………… 小さじ1
- 粗挽き黒こしょう …… 小さじ1/2
- ゆずの皮 (千切り) …………… 適量

手順

- 1 牛もも塊肉を室温に戻すため冷蔵庫から出す。
- 2 大根の皮をむき、薄く輪切りにスライスする。スライサーを使ってもよい。
- 3 室温に戻しておいた牛もも塊肉にAをまんべんなく振りよくもみ込む。
- 4 フライパンにオリーブ油を熱し、中火で塊肉のそれぞれの面を2分ずつ焼き、アルミホイルに包み、1時間ほど室温に置いておく。
- 5 4を薄くスライスし、大根、ゆずの皮と一緒に盛り付けて完成。

ポイント

- ★牛肉に調味料をしっかりもみ込むのでソースがなくてもおいしく食べられます。
- ★大根に含まれるプロテアーゼは、お肉(たんぱく質)の消化を助ける働きがあります。

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
8:30 ～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
15:00 ～17:30 (火曜、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 (水) 午前診療・午後休診、12/30 (木)～1/3 (月) 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
8:30 ～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	9:00～ 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
15:00 ～17:30 (火曜、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…12/11 (土)

年末年始 12/29 (水) 午前診療・午後休診、12/30 (木)～1/3 (月) 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 (水)～1/3 (月) 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
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・予防接種（1 歳以上）※土曜日は 10:30 ～					
13:45 ～15:00	1歳未満の予防接種・健診		休診	1歳未満の予防接種・健診		休診
15:00 ～16:00	慢性外来・1歳以上予防接種			慢性外来・1歳以上予防接種		
16:00 ～17:30	一般外来（急性）			一般外来（急性）		
お知らせ	●診療医 *吉川（月～土） *本間（金） 12/3(午前・午後) 12/10(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 予約制（電話のみ）		
	web問診できます 一般診療					
年末年始 12/29(水)午前診療・午後休診、12/30(木)～ 1/3(月)終日休診						

●診療医 *吉川 (月～土) *本間 (金) 12/3 (午前・午後) 12/10 (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 12/29 (水) 午前診療・午後休診、12/30 (木)～1/3 (月) 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 ★菊地	源川 ★市川	休診 ※注	源川 菊地	源川	8:30 源川 四日 ★赤柴	※水曜日は休診。 12/29 (水) 午前のみ診療します。 ●訪問診療に出ている 場合があります。 ★市川医師の診療日 12/14・21 (火) ★菊地医師の診療日 毎週木曜及び 12/13・27 (月) ★四日医師の診療日 毎週土曜日 ★赤柴医師の診療日 12/11 (土)
13:30 ～18:00	源川 ★菊地	源川 ★市川	休診 ※注	源川 菊地	源川	13:00 源川 四日 ★赤柴 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

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

医療・福祉のページ

むくみと心不全



生協かんだ診療所 所長 星野 智

外来で聴くと、むくみという症状は多くの方が気にされるようです。手足のむくみはすぐに気がつきやすいのと、不健康さの象徴というイメージがあるのでしょうか。確かにその通り、むくみの原因は体液 (血液、リンパ液など) のうっ滞や、外傷や病原菌による炎症等で普通ではあまりおこりません。しかし一日中立ち仕事をしたり足がむくんだということもたまに見られます。その場合は寝て翌朝起きたときにむくみが消えていたら、あまり問題ないと思います。しかしむくみに伴って痛みとか熱感、皮膚の赤みがある場合は重症疾患の可能性があるので、すぐに受診してください。

問題となるのは高齢者のむくみです。今までなかったむくみが出てきた場合には心臓や腎臓が悪くなっていたり栄養不良である可能性が高く、ときに命にもかかわることがあるから注意です。

なかでも問題なのが心不全、つまり心臓が弱った状態のむくみです。長年の高血圧や糖尿病または動脈硬化の病氣 (心筋梗塞、脳卒中) がある人は知らないうちに心臓が少しずつ弱ってきていることが多い、治療薬を中断したとか、なにか他に病気が重なったりすると心臓に負担がかかり心不全になることがあります。そうなるとうる血がうまく流れなくなり尿となるべき水分が身体にとどこおってむくみとなり、さらに肺もむくむため息切れ、呼吸困難が現れます。しかし高齢者ではあまり訴えがなく、元気がない、食欲がない程度のもので多いのです。そこで足元をよく見たらむくんでいた、ということでも心不全とわかることもよく経験します。家庭で介護されている高齢者に普段と違ってむくみが



あつたら早めに受診してください。一般に、心臓や腎臓が悪い場合のむくみでは、食事量が減ってなれば、体重が急に増えているはずですが、心臓や腎臓病にかかったことのある方は健康管理のために毎日の血圧測定と体重測定も習慣にしてください。

理事会報告

2021年度第6回理事会
(開催日時) 2021年11月10日 (水)
午後6時30分～午後7時15分

※報告事項

- ① 9月の事業・経営状況の報告、10月の概況
- ② くらいいきいき支援室報告
- ③ 委員会報告
- ④ 生協かんだ診療所 ホルター入替について
- ⑤ 老健あらまちユニット洗面台増設及びトイレ手洗い自動水栓切替について
- ⑥ ヘルパーSTおひさま 訪問車両入替について

※協議事項

- ⑦ 生協かんだ診療所 空調設備修理について
- ⑧ 2021年度 冬季賞与支給及び資金手当てについて
- ⑨ 老健あらまち空調設備入替工事入札実施に伴う借入対応について

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

「師走！」



❖各種企画・支部班会等、組合員活動に参加にあたっては、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。

下記企画等のお問い合わせ、参加申し込みは くらいいきき支援室 (☎ 30-1161) まで

オレンジカフェ 新町わいが家 (毎月第4土)

折り紙で脳活!「祝い鶴」
12月25日(土) 9:30~ 要申込

四郎丸支部主催DVD鑑賞会

夫婦善哉
12月17日(金) 13:30~

わになれ

中止

読者の声・組合員の作品

※敬称略

●東洋医学と漢方のはなし

・私は熱が出た時、葛根湯を飲み一晩寝るとすぐ下がるので、愛用しています。生薬にもいろいろ種類や効果があるんですね。(岩塩)



・非常にためになる話でした。今現在の科学的医学とは違い、自然界をうまく取り入れた漢方の考え方が細かく紹介されていて、特に気・血・水の3要素の成り立ちについては目にとまり感動しました。(ヨシさん)

●歯科衛生士さんのはなし
・効果的なむし歯予防の記事は参考になりました。試してみたいと思います。「再石灰化」という修復機能によっても人体は密かに保護されているとはホントによくできていますね。(ハイ節)



・フッ素入りの歯磨きで効果があるのはうれしいです。早速歯磨き後のゆすぎの水をチョットだけにしてみましたが大丈夫みたいですね。(たあぼん)

●ザ・クロスワード
・問題がどんどん難易度が上がっていますね。気付くと真剣に考えている自分がいます。感覚が鈍くなっている自分にはピッタリです。(青木隆)

・クイズの応募は初めてです。思った以上に時間がかかりました。でも、無心にやってみて楽しかったです。来月も挑戦したいです。(まもちゃん)

●二重の虹
内側に濃い色の虹、外側に薄い色の虹が出ていました。虹をみられただけでラッキーなのに二重だったので驚きと嬉しさで感動しました。(かばちゃん)



●季節と自然を感じて
毎日子供3人と外遊びをしています。雨など天気の良い日や寒い日も増えてきましたが、雨上がりの虹や夕焼けの色、満月など季節と自然と肌で感じています。満月を見て、長男は女の子の横顔、次男はうさぎ、長女はアンパンマンだと言っていました。(西脇由美)

●読書が好きです
話題の本や、若い作家の作品にも時々挑戦して楽しんでいます。母世代の文章に接すると、気持ちが落ち着くのだということにこの頃はつきりと分かっています。育ててくれた人たちがその時代の価値観や感じ方が、私の中に浸み込んでいるからなのでしょう。就寝時、そういった本を読むと安心するのかわつと眠れます。お勧めです。(さくらつ子)

今月の作品



内藤初子さん

新町支部です

10月10日(日) かんだ診療所周辺の環境整備をしました。総勢13名で新しいお顔も見えました。気持ちの良い秋晴れの中、作業もはかどりとてもきれいになりました。参加いただいた皆さんありがとうございました。支部長 丸山勝美

新町支部の皆さまいつもありがとうございます。



医療生協 新町支部 環境整備 2021/10/10

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

- ・手擦れ日焼け書き込みのある「みだれ髪」
- ・母の手文庫の底に残れる
- ・晴れ渡る空に輝く中秋の
- ・満月見むと庭にたたずむ
- ・今日の旅ランチは秋田の曲げわっぱ
- ・行くはスーパードラマに惹かれ
- 大原歌子

(投稿)

- ・初恋のひとの名をわれにつけし父
- ・山百合鬼百合いま盛りなり
- ・われもこころ院内花屋で買いしめて
- ・過ぎこしの旅思い出したり
- かつちゃん

川柳(投稿)

- ・お宝を妻に内緒でニヤついて
- ・歯を守る唾液の中のミネラルが!
- ・朝晩の寒さ厳しく越の今日
- ・家に在る食品忘れまた買って
- ・怖いのは地震雷妻の顔
- 清琴
- ハイ爺
- エイイチ
- あゆみ
- 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。メ切12月8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記入下さい

答え

先月号の答え

(今月の応募は43通でした)

答え「プログラム」

サ	ブ	ラ	イ	ズ	フ	グ
イ	ラ	ン	ボ	シ	ユ	ウ
ス	プ	リ	ン	グ	ゼ	ン
ム	チ	ツ	ツ	グ	レ	モ
ゴ	ク	イ	ン	グ	セ	バ
ロ	ン	グ	セ	バ	ラ	ド
ウ	ノ	ウ	ウ	ウ	イ	ド

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。

宛先

〒940-0043 長岡市土合4-1-14
ながおか医療生協
くらいいきき支援室 まで

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



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。



22 21 18 16 15 14 13 11 9 7 6 4 1

●ヨコのカギ
桜にたとえられる秋の花
魚を捕まえる漁具の一つ。
...を打つ
新垣結衣さん・星野源さんといえは「逃げ...」
...折衷
12月15日から受け付けます
「近畿の水がめ」です
松尾芭蕉の古里。...市
ほろ...悪...船...
...を付けて返す
曲芸をする水族館のスター
イノシシの肉の別名
「啄木鳥」と書く鳥
僧侶が忙しく走り回る月

20 19 17 16 12 10 9 8 5 4 3 2 1

●タテのカギ
晩秋・初冬の穏やかな日
...金...子...道
白鳥です
カボチャを食べる日
食べると物忘れするとか?
インド発祥の健康法
熱いものは苦手。...舌
一晩越すこと
最近ではクイズをしない
で着る人が多いですね
2020年末で活動休止した男性アイドルグループ
...なぜ鳴くのか...
...の勝手でしょう
赤穂浪士の吉良邸討ち入りの発端となった江戸城「...の廊下」刃傷事件
埼玉県東部にある...市



《解き方》
イラストをヒントにして、二重ワクの5文字をうまく並べてできる言葉は?

ザ・クロスワード

出題・モロズミ勝

2021年
12月

わいが家通信

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。

正月花を届けよう！！

一緒に届けよう！ 『正月花』

講師 東古流 久力 一治 様

会 場 新町わいが家 （泉 1-7-20）

開催日時 12月28日（火）午前2回開催

時 間 ①9：30～10：30

・9：10 四郎丸わいが家発で送迎あり（先着5名）
申込時に送迎希望とお伝えください。

②10：45～11：45

・四郎丸わいが家からの送迎はありません

参加費 ￥2,500円

（花材（写真とは異なります）、オアシス代）

定 員 各コース 10名

持ち物 花ばさみ、花材持ち帰り用の袋



申込み開始 12月6日（月） 10:00～

- 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 うれしいいきき支援室 TEL 30-1161

だれでも寄れる みんなの茶の間

だんだん

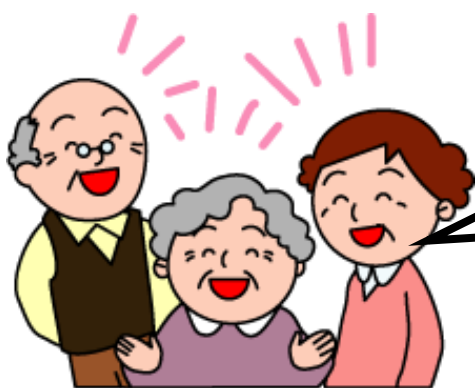
ふら～っと遊びに来ませんか。お一人でも、お友達、ご近所さんと…どなたでもお気軽にお越しください。

クロスワード、脳トレクイズ、ご当地体操など、いろんなメニューを用意しています。好きなことを楽しみながら自由にお過ごしください。

会 場 四郎丸わいが家（長岡市土合 4-1-14）

開放日 12月13日(月) 13時～16時
12月24日(金) 13時～16時

参加費無料 時間内出入り自由です。

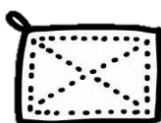


折り紙、木製パズル、昭和のスターかるた、イントロクイズなど毎回違うメニューを楽しんでいます。
昭和のスターかるたは、とても盛り上がりました。ぜひ遊びに来てください。

♡折り鶴の糸通し



♡そうきん縫い



♡お手玉作り



できる方はぜひ手を貸してくださ～い！

お問い合わせ くらいいきいき支援室 ☎30-1161



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。

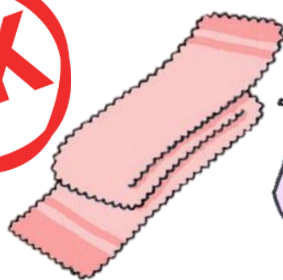
四郎丸わいが家、新町わいが家までご持参ください。

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



厚手の毛布やタオルケット、ジーンズ、スラックス

ジャケット、毛糸製品、ウール製品、帽子、手袋など小物

お問い合わせ くらしいきいき支援室 30-1161

銀河食堂

食事作りが大変な高齢者世帯、
日々忙しく頑張っている子育て中の
パパママを応援します！



開催日 12月3日(金) 1月7日(金)

前日までにお申し込み下さい

料金 200円 ◆午後3:30～5:30の間に四郎丸わいが家にお越し下さい。

食数 50食

*配達はいりません。

*アレルギーの対応は行っていません。

申込み くらしいきいき支援室 ☎30-1161

お知らせ



1月の企画(予告)

生活習慣病 のはなし

講師 下越病院研修医 榎医師

日程等詳細は1・2月合併号本紙にてお知らせします。

次号のすこやかスマイルは、

新年1、2月合併号となります

すこやかスマイル

1、2月合併号

発行は12月下旬

すこやかスマイル

3月号

発行は2月下旬

1、2月が合併号のため、

●例年1月下旬に発行される2月号のお届けはありません。

お問い合わせ くらいいきいき支援室 ☎30-1161