



(組合員 内藤初子さん作品)

>>今回のテーマ

効率よく筋肉をつくる!!

近年の筋トレブームも相まって「健康維持」「ダイエット」など目標を持って筋トレしたり、日々の健康づくりを頑張っている方は大勢います。でもなかなか効果を感じられず、いつの間にかやめてしまう人も多いのです。

今回紹介するのはトレーニングのやり方ではなく、**栄養・食事の面に焦点をあてたお話です。**決して「これさえ食べればすぐ筋肉がつく!!」なんて夢のような話ではありませんが、**何をどのくらい、どのタイミングで摂取する**といったポイントが押さえておきたいポイントです。

なお、7月のわいが家企画で、さらに詳しくわかりやすくお話しします。詳細は折込みのわいが家通信をご覧ください。定員がありますのでお早めにお申込みください。



Text by

佐藤 健太郎

Kentaro Sato

かんだリハビリパレット 副主任
健康運動指導士 / FMS level2 取得
BESJ 認定ピラティスインストラクター
栄養コンシェルジュ 2つ星

大切なのは1日3食のバランス
一般人の運動レベルでしたら無理に補食を取らずとも、3食の中でしっかりと糖質とたんぱく質を摂取できている問題は少ないです。筋肉を効率よくつけるためのたんぱく質は、体重×1.2g程度で十分です。体重60kgの方は72gのたんぱく質を1日かけて摂取していきます。

トレーナー佐藤がおすすめする
運動後の補食は…
**バナナを食べた
30分後に
プロテインを飲む!**



運動をすると身体からは炭素という分子が失われます。身体は炭素を失うと縮む方向に働くので、同じ量の炭素を補給しなければなりません。つまり必ず何かを食べないと身体は元には戻らないのです。そこで大切になってくるのが**運動後に糖質を摂取すること!**
でんぷん由来の糖質を摂取することで失われた炭素を補填、インシュリンを分泌させてたんぱく質の吸収力を高め、筋合成能力を最大限高めます。その後プロテインを摂取することで、筋肉が形成される最も良い時間(ゴールデンタイム)を無駄なく活かすことが出来ます!



**運動後の補食
何を摂取すればいい!?**

筋肉と言えばプロテイン!
筋肉をつけるためにはプロテインが大切!と思いきや、実は多いのではないのでしょうか? プロテインはたんぱく質を摂取する上で、効率よく筋肉を作るために重要ですが、万人に必要かというところではありません。



**トレーナー佐藤が作る
筋肉献立**

主食 ご飯 両手で1杯
主菜 たんぱく質豊富な食品 片手1杯
野菜 両手で1杯



をお腹に盛り付けるイメージです! もちろん男女差や体重差によって摂取量を変えていく必要があります。食品の栄養素ももちろん大切ですが、その栄養素をきちんと吸収できる体内環境に出来ているかどうかは筋肉作りの肝となります。



卵は完全栄養食! 良質なたんぱく質や脂質、ビタミンやミネラルをバランスよく含みます!



かつおのたたきに含まれるたんぱく質はBCAAという筋肉に対して高い効果があるアミノ酸の比率が高いので、効率よく筋合成を促します!



鶏むね肉は高たんぱく・低脂質のスーパー筋肉食品です! たんぱく質をしっかり摂りつつ、脂質を抑えることがポイント!

Information



新サービス

オンライン食事指導

OMUSUBI

私達トレーナー'sの新サービス【オンライン食事指導 OMUSUBI】は筋肉作りのお手伝いから、ダイエットまで様々な目的と一緒に達成する食事指導サービスを展開しています。

QRコードからもお問い合わせいただけます。



～お問い合わせ～
かんだリハビリパレット
☎ 0258-32-3888



まちなか散策記

②

〜長岡駅周辺 緑と偉人に触れる散策〜

約1年ぶりのまちなか散策記。今回は、大手口から①山本記念公園②山本五十六記念館③河合継之助記念館④駒形十吉記念美術館を回るエリアを歩きました。

・距離 2.9km
・時間 1時間10分
・歩数約6000歩のコースです。

スタートは東口。駅を通過、大手口を通過し、スカイデッキからアオーレ向かいの大手通に降り、大手通り交差点まで進みます。交差点を右に曲がってすすらん通りへ。途中、色鮮やかなつじを楽しみながら、N.T.向かいの①山本記念公園に到着。

散策した日は、天気も良く緑がより一層キレイでした。ここには、復元された山本五十六の生家（写真①）があり、中も自由に見学できます。



①山本記念公園
復元された山本五十六の生家
山本記念公園そばの明治公園。きれいな藤の花が咲いていました。



②山本五十六記念館

河合継之助記念館を背に、左手のガード下をくぐりまっすぐ行くと右手に④駒形十吉記念美術館に到着。

山本五十六記念館を背にして左側にまっすぐ進むと見えてきます。入り口には河合継之助のパネルがあり、思わず背比べ。（残念ながら、負けてしまいました...）



③河合継之助記念館



④駒形十吉記念美術館

そこから、福島江に沿って駅の東口へ。福島江も綺麗でした。途中、こぶのような形になりながら頑張って立っている老木を眺めながらスタート地点まで到着。



終わってみると約3kmあつと言う間でした。皆さんもぜひ散策に出かけてみてはいかがでしょうか。その時は飲みもの（水分補給）を忘れずに！



今月のすこやかコラム

4月、新しい医師を迎えるにあたり、医局の配置換えが必要になった。私のスペースは2畳分となり、20数年ため込んだ書類や物品の整理が必要になった。その量たるやダンボール数箱以上。気が付いたら、これから再開しようとする経鼻内

今回は「羽賀先生」です

視鏡の資料や本も一緒に捨ててしまった。汗だくの作業だったが、茂木先生が当生協に新風を吹き込んでくれているので、報われている。心機一転、新しい医師チームで仕事ができることに感謝。

組合員さんのレシピ

本誌4月号掲載「ひうまのばばちゃん」さんのお菓子レシピ第2弾

ブラックコーヒーと一緒にどうぞ

今月のレシピ

ビスコッティ

材料

- 卵.....1個
- 砂糖.....50g
- 白ゴマ油.....大さじ1
- 小麦粉.....100g
- アーモンドプードル...20g
- ベーキングパウダー...少々
- チョコレート.....50g
- アーモンド.....50g
- クルミ.....50g



作り方

- ①ボウルに砂糖、卵、油を入れてぐるぐる混ぜます。
- ②次に小麦粉を入れてさっくり混ぜます。少し粉っぽさが残っているところでチョコレート、アーモンド、クルミを加え、粉っぽさがなくなるまでさっくりと混ぜます。
- ③オーブンシートに乗せ、なまこ型に成形して180度の温度で15分焼きます。
- ④取り出して天板の上で冷まし、あら熱がとれたらナイフで1.5cm幅に切ります。
*焼きたてだと切るときに形が崩れやすいので注意！
- ⑤断面を上にして150度のオーブンで30分焼きます。取り出して天板の上で冷まして完成です。



ポイント

- ★ザクザクした食感のビスコッティ「2度焼きした」という言葉が語源となっています。2度焼くことで水分が飛ぶので、長期保存も可能です。固いのが苦手な方はコーヒーにつけると食べやすくなります。

フレイル予防運動

セルフマッサージ・ツボで改善

暑さが増し、エアコンの室内で過ごす時間が増えていませんか？冷たい飲み物も増えるこの時期、膝下のむくみが気になる時期ですね。簡単に押せるツボや、自分で行うマッサージで辛さを軽減できるといいですね。

足裏のツボ押し



①湧泉ツボ 位置

足の裏にあるツボ。足指を足底側に曲げると足の裏に人の字が現れ、その交点に凹みができます。その凹みが「湧泉」です。

②親指をツボに当て、足先に向かって強めに押し上げるのがポイント。

強さは「イタ気持ちいい」くらいがベスト。
※呼吸を止めないようにしましょう。

ふくらはぎのツボ押しとセルフマッサージ



①三陰交ツボ 位置

すねの内側くるぶしの一番高い場所から指4本分の場所。ここをじんわりと押します。（★の部分）

②セルフマッサージ

足首からふくらはぎにかけて下から上に軽くなでる様にマッサージ。血流やリンパの流れが良くなります。

足の筋肉を動かすのも大事です！

むくみ改善には運動が一番！フィットネスレインボー運動教室では、体験、見学随時受け付けています。お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



7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	片山先生	内科・泌尿器科
勝山先生	内科・外科	星野先生	内科・循環器内科
茂木先生	内科		

■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
8:30 ～12:00	羽賀 片山 茂木	羽賀 勝山	羽賀 勝山 茂木	羽賀 片山 茂木	勝山 岡田 茂木	羽賀 ★片山 ★勝山 ★茂木	★火曜日午後の診療 羽賀…第1・2・3・5週 勝山…第1・3・5週 片山…第2・4週 星野…第4週
	訪問診療						★水曜日午後の診療 関…第2・4週 茂木…第2・4週
15:00 ～17:00 (月曜のみ 17:30まで)	羽賀 片山 茂木	★羽賀 ★勝山 ★片山 ★星野	勝山 ★関 ★茂木	羽賀 片山 茂木	羽賀 勝山 茂木	休診	★土曜日の診療 片山…第1・3・5週 勝山…第2・4週 茂木…第1・4・5週
	17:00まで						

■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 茂木	星野 片山	勝山 岡田	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 青木…第2週 羽賀…第4週
	訪問診療						★土曜日の診療 岡島…7/16(土)
15:00 ～17:00 (月曜のみ 17:30まで)	星野 勝山	★星野 ★青木 ★羽賀 ★茂木	羽賀 片山	星野 勝山	星野 片山	休診	
	17:00まで						

■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	

■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	一般外来（急性疾患）					
11:00	予防接種・健診（1歳未満）					10：30～
	予防接種（1歳以上）・慢性外来					
13:45	予防接種・健診（1歳未満）	休診	予防接種・健診（1歳未満）			休診 （7/9の み午後 予防接種 慢性外来）
14:45	予防接種（1歳以上）慢性外来		予防接種（1歳以上）慢性外来			
15:30 ～17:30	一般外来（急性疾患）		一般外来（急性疾患）			
お知らせ	●診療医 *古川（月～土） *本間（金） 7/1（午前・午後） 7/8（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			

■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	源川 ★市川	休診 ※注	源川	源川	8:30 源川 四日 ★赤柴	※水曜日は休診。 7/20(水)診療します。 ●訪問診療に出ている 場合があります。
13:30 ～18:00	源川	源川 ★市川	休診 ※注	源川	源川	13:00 源川 四日 ★赤柴 17:00	★市川医師の診療日 7/5・12(火) ★四日医師の診療日 毎週土曜日 ★赤柴医師の診療日 7/16(土)

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

猫による主な感染症



ながおか生協診療所 医師 勝山 新弥

猫による咬傷やひっかき傷による感染症はいくつかありますが、代表的なものを説明します。

1) **猫ひっかき病**
(cat scratch disease)
猫に咬まれたり、引掻かれたりすると、猫の口の中にいるバルトネラ・ヘンセリ菌とよばれる細菌により発症します。(10%から15%の猫が保有しているが猫は無症状が多い)。7月から12月の発生が多くノミが発生する時期と関係しており、潜伏期間は数日から14日間です。咬まれた部位の痛み、化膿、発熱、近くのリンパ節の発赤腫脹(腋の下とか鼠径部など)が生じ、リンパ節腫脹の1〜3週間後に脳症(痙攣、意識障害)を発生することがあります。

2) **パストレルラ症**
猫の口の中にいるパストレルラ菌(猫

は口中にほぼ100%保有)の感染により数時間で発赤、腫脹、発熱リンパ節腫脹が生じます。咬まれなくてもパストレルラ菌を吸い込むと肺炎、副鼻腔炎を起こすことがあります。

3) **トキソプラズマ症**
トキソプラズマ ゴンディとよばれる原虫により発症します。成人は無症状のことが多いですが、妊婦が感染をすると胎児に移行し、先天性トキソプラズマ症や流産、死産の原因になることがあります。

4) **Q熱**
コクシエラ・バーネッティとよばれるリケッチアの感染により発症します(一般的細菌より小さくウイルスより大きい)。リケッチアは基本的にはダニを媒介して感染するがQ熱はダニを必要とせず感染します。感染した動物の糞便・尿にリケッチアが排出されそれらを吸入して感染

【予防】
節度をもって猫などのペットと接触することが重要です。
猫とキスをしない、口移しで餌を与えないように。また猫と接触したらすぐに手洗いやうがいをする事。
【咬まれたら】
猫に咬まれると細菌が牙で深く注入されます。自宅では石鹸をつけてよく水洗いし唾液を流すようにして、なるべく早く診療所を受診してください。

くらしいきいき支援室

公式アカウント

友だち募集中

@ 235ebmwu

▲お友達登録はコチラから



今月の4コマ



◆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)

脳活・簡単体操

7月23日(土) 9:30~ 要申込

四郎丸支部主催DVD鑑賞会

老後の資金がありません!

7月15日(金)13:30~ 定員17名

要申込 出演/天海祐希 草笛光子

松重豊 他

老後の備えは大丈夫? 痛快「お金」

コメディ・エンターテインメント映画

わになーれ

7月4日(月)

10:00~

読者の声・組合員の作品 ※敬称略

●がんばれ! 新入職員

・6月号は新入職員の紹介があり、これからのながおか医療生活協同組合に期待する若い力に期待し、頑張っていたらいいなと思います。(せいかい)

●家族仲良く
妊娠9ヶ月です。
上の子は2歳で
イヤイヤ期真っ
只中。家族が増える楽しみとこ
れからの生活の不安の両方があ
りますが、家族仲良く暮らして
いきたいと思っています。子供
の体調等仕事に行けない日もあ
り、気まずい事もたくさんあり
ますが、今だけと思つて乗り越
えていきたいです! (まやろる)



●身体が軽くなる!

整体に行つてきました。身体が軽くなったと喜んでいたら、「正常に戻ったんです」と先生。正常に戻っただけでこんなにスッキリと感じるなんて、相当歪んでいたようです。(むしばん)



●映画「最後のサムライ」のロケ地

先日、五泉のぼたん園と慈光寺に行ってきました。慈光寺は石仏と杉並木の先に七堂伽藍の大らかな建物が並び、映画「峠 最後のサムライ」のロケ地でした。別世界に入り込んだような場所で感動しました。映画が楽しみです。(かつちゃん)

●ピアノで脳トレ

最近、子どもの使っていた楽譜を見ながらピアノにチャレンジしています。大昔にエレキトーンは習っていたので多少弾けますが、なかなかの脳トレですね。(深話切子)

●パパも泣きそう

毎日来ていた孫が4月から幼稚園に通い、パパはお役目ゴメンになりました。まだ幼稚園に慣れない孫は毎日泣いて幼稚園バスに乗っているとの事。パパも毎日泣きそうです。早く幼稚園が楽しい場所になりますように。(サボテン)

●第二子誕生!

第二子となる赤ちゃんが生まれました。緊急帝王切開での出産となりましたが、赤ちゃんは無事で、泣き声を聞いたときはホッとしました。しかし、私の傷口の経過がよくなく入院が長引いてしまいました。その後、病院の方々、家族の支えがあつて退院して家に帰ってこれました。入院生活をしてみて、改めて健康が一番の財産だと感じました。(うめこ)

●子どもたちとくっついて

毎日3人の子供とくっついて寝ています。上2人のお兄ちゃん達と左右の手をつないで、一番下の子は腕枕に。1人で広々寝ることに憧れますが、今だけだと思つて楽しんでいきます。(西脇由美)

●すこやかスマイル楽しみます

地域のニュースを見る機会が少なく、本誌が届くのをとても楽しみにしています! これからも地域に密着した情報を待っています! (あゆ)

●わいが家食堂利用します

わいが家食堂を楽しみにしています。スマイルが届くとカレンダーに印を記入します。毎月折り紙のプレゼント付き。スタッフの皆様、ごちそうさまで。(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

・さわやかな五月の風に風邪引ききて

加藤シズ

・裸木の雑木林に一本の

田所典子

・徘徊咲けり光集めて

大原歌子

・「三日月がきれい」と呼び立てくるる

大原歌子

(投稿)

・友道きて思ひ出される四人旅

かつちゃん

函館山のきれいな夜景

かつちゃん

川柳(投稿)

・温暖化争いばかり時は無い

清琴

・困ったな同じ歳ですブーチンと

ヨシさん

・花よりはだんごといかずコロナあり

エイイチ

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 7月13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

(今月の応募は28通でした)

答え「デイキャンプ」

「キャンプ」も正解とします。

サ	ブ	ラ	イ	ズ	ガ	リ
ク	ラ	ク	ツ	マ	サ	キ
シ	ラ	ジ	ウ	ム	イ	シ
ヤ	サ	イ	シ	キ	シ	シ
ヒ	ラ	ク	ク	ン	コ	ツ
デ	ン	デ	ン	ム	シ	ム
リ	ボ	ン	チ	ヤ	ー	ジ

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
ながおか医療生活協
くらいいきき支援室 まで

★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)

《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。



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。



だんだん

四郎丸わいが家でのだんだんに男性陣4名が集まり「麻雀」が始まりました。ジャラジャラジャラ〜という音と楽しそうな話し声が...かなり盛り上がりつつあります。2時間くらいでしょうか?あつという間に時間が過ぎ、次回の集合時間を確認して解散となりました。

女性陣は四郎丸・新町のそれぞれのわいが家で、おしゃべりを楽しみながら雑巾を縫ったり、エコバンドでかご作りをしたり、千羽鶴を作つてつなげたり...お話しだけでもOKです。

だれでも自由に過ごせるお茶の間「だんだん」です。1人でもお友達と一緒に、一度のぞいてみませんか?(開催日時わいが家通信をご確認ください)



22 21 19 17 16 15 13 11 10 9 8 7 4 1

■ニコのカギ
3とか5とか
...ニコースにご注意
金額・食べ放題です。近
ごろはスイーツが人気
課...、血...、脱...
ジャイアントやレッサー
日本庭園、池といえは
右に曲がります
つくねに似ていますが、
手で丸めません
心の動きや働き...一転
重さや容積の単位です
喜んで声を上げること
演芸場や席ともいいます
夏の海水浴場では要注意
運命...が尽きる

20 18 14 12 10 9 6 5 4 3 2 1

■タテのカギ
ネコに生えていても大歯
その別名です
海と空の境界線
雨が多い季節です
海豚はイルカ、河豚は?
元の名。両チーム...
得点なし
大阪は...の街です
絵画を描く時に使います
日本が廃止した爵位のつ
1960年発売の懐メロ
です。「...のナポリ」
「グリーンスリプス」
はイングリッド...
世界の二大主要食糧の一
つです
...毛...細...維



《解き方》
イラストをヒントにして、二重ワクの7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

2022年
7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・手指消毒の励行、マスク着用、3密を避けるなど、感染対策を実践する中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 すこやかスマイル本紙 1 ページ関連企画

体づくりのプロ トレーナー から直接聞こう！

筋肉をつくる食事と運動

《講師》 かんだりハビリパレット トレーナー 佐藤健太郎



筋トレをより効果的にするにはどうしたらいいのか、食事と運動両面から見た「良い筋肉の作り方」をわかりやすくお話しします。定員に達し次第締め切りとなります。参加費無料です。お早めにお申し込み下さい。

●四郎丸わいが家

7月13日(水)
14:00～
定員 10名

●新町わいが家

7月20日(水)
14:00～
定員 13名

- ・運動実技がありますので、動きやすい服装でお越し下さい。
- ・水分補給用の飲み物、汗拭きタオルをご持参ください。

申込み くらしいきいき支援室 ☎ 30-1161

晴れたら歩こ～！

《四郎丸・新町合同開催》

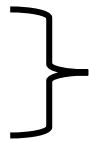


今回は長岡駅前通りを散策します。
長岡駅まで車で移動するため、送迎を利用
される方は参加申込みの際、「送迎利用」と
お伝えください。

開催日 7月6日(水)

※雨天の場合予備日12日(火)。予備日が雨天の場合は中止。

★四郎丸わいが家
新町わいが家



出発 9:15

★定員各先着 6 名。要事前申込み。

★スタート…アオーレ長岡 9:30

現地に直接行く方はアオーレ長岡大型ビジョン下に集合。

参加される方へ

- 雨天中止。夏季は、晴れていても気温が高い時は、中止とすることがあります。判断に迷う時は、事前に支援室までお問い合わせください。
- 体調がすぐれない時は参加をお控えください。
- 要申し込み（当日参加も OK ですができるだけ事前にお申込みください）
- 水分、汗ふきタオルをご持参ください。帽子、日傘などの暑さ対策も忘れずに
- 時間は概ね 1 時間。体調、体力に合わせ途中 U ターン可。

お申込み ぐらしいきいき支援室 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。

だんだんは、誰でも寄れるみんなの茶の間。

クロスワード、脳トレクイズ、手芸工作キット※も用意しています。折り紙をしたり、ぞうきんを縫ったり、おしゃべりを楽しんだり、過ごし方は自由です。どなた様もお気軽にお越しください。参加費無料、時間内出入り自由です。 ※工作キットは有料（¥110）です

四郎丸わいが家

- 7月11日(月)
- 7月22日(金)

13:30～16:00

新町わいが家

- 7月 8日(金)
- 7月26日(火)

13:30～16:00

すこやかスマイル4ページに、
5月のだんだんの様子を掲載しています。
たまには気分転換に、わいが家に遊びにき
ませんか？お一人様也大歓迎です！

お問い合わせ くらいいきいき支援室 ☎30-1161

わいが家食堂(旧銀河食堂)

名称が変わりました！

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！

四郎丸



7月1日(金) 受付は 6/17~
8月5日(金) 受付は 7/22~

料 金 200 円

おつりのないようお願いします。

お渡し ◆午後 3:30~5:30 の間に
四郎丸わいが家にお越し下さい。

新町



新町はカレーです

7月25日(月) 受付は 7/11~
8月22日(月) 受付は 8/8~

料 金 200 円

おつりのないようお願いします。

お渡し ◆午後 3:30~5:30 の間に
新町わいが家にお越し下さい。

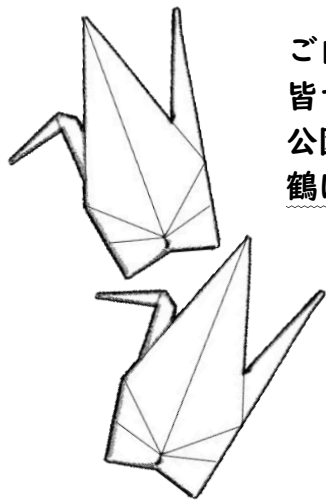
- ・食数は各 50 食
- ・アレルギーの対応は行っていません
- ・配達はいりません。
- ・お持ち帰り用の袋をご持参ください。
- ・多くの方からご利用頂きたいため、申込数を制限させて頂く場合があります。ご了承下さい。

申込み先 ぐらいいいきき支援室 ☎30-1161

平和の取り組み

～平和の祈りを込めて～

今年も広島に千羽鶴を届けます



ご自宅で眠っている折り紙（7.5cm×7.5cm）で鶴を折ってお持ち下さい。
皆さんから届いた折り鶴をひとつひとつつなぎ、千羽鶴にして広島平和記念
公園内にある「原爆の子の像」に捧げます。
鶴は広げずに左記の状態でお持ち下さい。

8月31日（水）までに
四郎丸わいが家・新町わいが家
または生協の各事業所にお持ちください。

お問い合わせ ぐらしいきいき支援室 ☎ 30-1161