



■組合員数 10,627名 ■出資金 3億8,040万5千円 2022年9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

11月8日はいい歯の日

いつまでも美味しく、そして、楽しく食事をするために、口の中の健康を保ってほしいという願いを込めて、日本歯科医師会は厚生労働省とともに「8020運動」を推進しています。その「8020運動」の一環として、「いい歯の日」ができました。

ハチマルニイマル 8020運動とは…

80歳以上になっても、20歯以上の自分の歯を保ち、生涯にわたり、自分の歯でおいしく食べられるようにしましょうという運動。80歳以上で20歯以上の歯をもつ人の割合は20%を超え、この10年間で2倍に増加しています。

フレイルの流れとオーラルフレイルの関係



舌体操・唾液腺マッサージの仕方

唾液腺マッサージ

①から③を3回ほど繰り返して、唾液が出たことを感じましょう。唾液の出にくい方は、食事の前に行くと効果的です。

耳下腺マッサージ



① 指数本を耳の前(上の奥歯あたり)に当て、指全体で10回ほどくるくるとやさしくマッサージ。

顎下腺マッサージ



② 耳の下から顎の下まで、3~4か所を、順に押していく。目安は、各ポイントをゆっくり5回くらいずつ。

舌下腺マッサージ

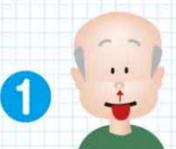


③ 両手の親指をそろえて当て、10回ほど上方向にゆっくり押し上げる。のどを押さないように気をつけて。

舌のトレーニング

舌を動かすと、舌の周囲の筋肉が鍛えられ、唾液の分泌が促されます。前後、左右、ねじり、回転など行ってみましょう。

前後に動かす



① 大きく口を開け、舌を出したり引っ込めたり、前後に動かす。

左右に動かす



② 舌を思い切り前に突き出しそのまま左右に動かす。

舌先で円を描く



③ 舌を伸ばして唇全体をなめるように舌先で円を描く。

発音する



④ 上の前歯裏に舌先を当て、舌打ちのような音(タタタ、ラララ)を発音する。

参考文献 kewpie https://www.kewpie.com/education/information/senior/sosyaku/sosyaku_02.html

歯や口腔機能の健康が健康長寿につながると言われていますので、8020達成の次のステップとして、口腔機能の維持にも力をいれ、いつまでも美味しく楽しい食事をとれるようにしましょう! 歯科衛生士 山田由美子

歯が健康でも要注意!

今後は「オーラルフレイル」にも目を向けましょう。「フレイル」とは高齢になって心と体の働きが弱くなる軽度の衰弱、つまり健康と要介護の中間の状態をいいます。(※本誌9月号参照)そしてしっかり噛めない、うまく飲み込めないなどの口の機能の衰えを「オーラルフレイル」と呼び、フレイルとも大きく関わっています。

8020達成者は、2人に1人以上で過去最高に

8020達成者は年々増加しています。1989年の運動開始当初は達成者が7%程度、平均残存歯数は4~5本でしたが、2017年に厚生労働省が発表した歯科疾患実態調査では、達成者が51.2%となり、多くの方が80歳で20本以上の自分の歯を保っているという結果が示されました。これは、歯の健康を保つことの重要性を理解し適切な口腔ケアや定期的な歯科検診が浸透してきたことが要因の一つであると思えます。



口腔機能の維持をすることができる事

- ◎ 歯ごたえのあるものをよく噛んで食べましょう。
- ・ 噛むことであごの筋肉がきたえられます。
- ◎ 舌体操や唾液腺マッサージを取り入れましょう。
- ・ 口腔機能は40代頃から低下しやすくなります。トレーニングすることで大幅な機能低下を防ぐことができます。



歯が健康で、口腔機能が維持されているとこんなに良いことが!

- ① 歯の本数が多いほど寿命が長い
- ② 色々な食品の咀嚼が可能になり、なんでもおいしく食べることができる
- ③ 口腔機能が維持されていると、姿勢や歩行が安定する
- ④ 食べ物をしっかり噛むことで栄養吸収が促進される
- ⑤ 噛む回数が多いと唾液がたくさん出て、口の中を清潔に保つことができる
- ⑥ 脳が活性化されることで認知症の予防につながる



敬老会

はるか高町

今年「マジックショーだよ！全員集合！！」を合言葉に入居者様と一緒にショーを盛り上げました。ドキドキと驚きと笑顔弾ける会となりました。
コロナ禍でまだまだ制約がある毎日ですが、入居者様のパワ―と「来年も見たいね」の声に職員も元気を頂いた敬老会でした。



グループホームささぎ

グループホームささぎ

9月20日昼食はジュースやノンアルコールビールで乾杯し、醤油赤飯にお刺身のお祝い膳を美味しいと残さず召し上がっていました。午後からは、職員が美空ひばりのお祭りマンボを披露し、手拍子をして歌を歌って楽しんで頂きました。
長年働いてきた手を手形にし、写真を添えてプレゼントしました。茶話会は、大納言のどら焼きがとても好評でした。
いつもより、たくさん笑顔や笑い声にあふれたひとときでした。



9月21日の敬老会では、新聞紙のボールを自分の陣地に多く入れた方が勝ちという「転がせお掃除大作戦」と、栗や柿のイラストを磁石のついた竿で釣り上げる「秋の収穫祭」というミニゲームを行いました。今年も米寿、卒寿、百寿の方のお祝いを致しました。近所の和菓子屋さんの特注お祝いまんじゅうを皆様心行くまで堪能されました。

今月のすこやかコラム

プラスチックごみ問題は地球温暖化や海洋汚染の原因のひとつです。2020年始まったレジ袋有料化は、私たち消費者の意識を変えました。わが家のSDGsをご紹介します。

① スーパーへの買い物は、通いカゴを持参。また、豆腐の搾りカスを使う台所の生ごみシュレッダーは、乾燥後煙に還元します。その際、菓子等の乾燥剤・消石灰も煙に混ぜ込みます。「リデュース」ほぼ毎日出るYシャツのクリーニング袋も廃棄

今回は「土田常務」です

② プラスチックごみ問題は地球温暖化や海洋汚染の原因のひとつです。2020年始まったレジ袋有料化は、私たち消費者の意識を変えました。わが家のSDGsをご紹介します。

③ 最近ペットボトル原料の靴を買いました。雨の日に重宝しています。エシカル(倫理的消費)につながります。「リサイクル」今、ちよつと気になっているのは、①生ごみシュレッダーの乾燥に、貴重な電気を使っていることです...

フレイル予防運動

ずぼらさん必見！ 寝たまま簡単トレーニング

きついトレーニングは嫌！家でやるなら簡単な運動が良い！という方必見！寝たまま出来る簡単なお腹周りの運動を紹介します。寒さが増すこの季節に腹筋を鍛えて代謝を上げましょう！

ゴロゴロするだけ！なんちゃって腹筋



- ・柔らかいマットや布団に寝ころがる
- ・手を腿裏に回し足を抱え込み視線をおへそに向ける
- ・お腹を締めながら軽く体を起こして戻す動作をゴロゴロと繰り返す。
- ・1日10～30回行う

※注意点※
めまいや気分が悪くなったら中止してください

パタパタするだけ！簡単脇腹トレーニング



- ・柔らかいマットや布団に寝ころがる
- ・両手を体の横に開き両足を合わせ膝は立てる
- ・腰から捻るようにして両脚を左右に倒す
- ・1日10～30回行う

※ポイント※
・足を倒した時肩が浮かないようにしましょう
・合わせた膝が開かないようにしましょう

筋肉を鍛えたい方、筋トレのやり方が分からない方

フィットネスレインボー運動教室では、簡単なものから少々きついものまで様々な筋トレを行っています。正しいやり方が分からない、効果的に筋肉を鍛えたい方は是非ご参加下さい



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

組合員レシピ

今月のレシピ

簡単節約春雨スープ

おにぎりや軽食のおともに手軽な春雨スープ、即席のものも売っていますが、ちょっとした工夫で簡単に作れます。

食品の値上げが続いています。家にある材料で上手に節約しちゃいましょう！

材料 (1人分)

- 春雨..... 5g
- ハム..... 1枚
- 乾燥わかめ..... 少量
- ごま..... 少々
- 顆粒鶏がらスープ... 小さじ半分
- こしょう..... 少々
- おろししょうが (お好みで)

作り方

- 1 5cm幅くらいにカットした春雨をタッパに入れる
- 2 刻んだハム、水で戻したわかめを入れ、鶏がらスープ、こしょう、ごまをふりかける。
- 3 熱湯を入れ、フタをして3分で完成。乾燥春雨も柔らかくなりますよ！

*今回はタッパで調理していますがフタが出来ればカップやお椀でもOKです。
*冷凍する時は水150mlを入れて冷凍します。食べる時は冷凍のままレンジで5分加熱。

お好みアレンジ

- ★すりごま、ラー油を入れて坦々風
- ★キムチ、もやしなど入れてキムチチゲ風



あらかじめ5cm幅に切って、瓶やジップロックで保存しておくと便利です。



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

■なごか生協診療所

長岡市前田1-6-7 ☎39-7001

時間	月	火	水	木	金	土	お知らせ
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							
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	★水曜日午後の診療 関…第2・4週 茂木…第2・4週 ★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

■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
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							
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	★土曜日の診療 岡島…11/26(土)

■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	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)	
14:45	予防接種(1歳以上)慢性外来			休診	予防接種(1歳以上)慢性外来	
15:30 ~17:30	一般外来(急性疾患)			休診	一般外来(急性疾患)	

お知らせ ●診察医 *吉川(月~土) *本間(金) 11/4(午前・午後) 11/11(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)

■生協なご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	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。 11/2(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 11/15・29(火) ★四日医師の診療日 毎週土曜日 ★赤柴医師の診療日 11/12(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

小児の予防接種



生協こどもクリニック 看護師 重原 和子

我が国では国民の健康保持、感染症の発生予防及び蔓延防止の為に、生後2か月から予防接種が行われています。近年予防接種の数も増え、1歳までに6種類のワクチンを複数回接種しなければいけませんし、数が多いので同時接種を行っています。年齢によって接種するワクチンが異なり、接種期間も決まっているため注意が必要です。発熱など体調が悪い時は、解熱して1週間くらいは様子を見て、体調が回復してから接種をおすすめします。ほとんどのワクチンは公費で受けられますが、接種期間を過ぎてしまうと自費の接種になります。今年度から子宮頸がんワクチンも定期接種に戻りました。積極的な接種勧奨の差し控えにより接種機会を逃した方

には長岡市から案内が届いていると思います。平成9年度生まれ〜平成17年度生まれの女性が対象で、早めの接種をお願いします。また、おたふく、インフルエンザは任意のワクチンのため料金がかかります。長岡市のワクチンスケジュールをよく読んで、接種してください。予防接種を受けたことによる感染を防ぐ、感染しても軽症で済む、重症化を防ぐといった効果も期待できます。将来、海外で仕事をしたり、旅行に行く為にも、お子様をワクチンで守ってあげてください。ここ数年新型コロナウイルスが流行し、こどもクリニックでも、多数のお子様が発熱と診断されています。また、ワクチンを接種できない5歳以下のお子様の感染も少なくありません。

これからでも遅くないので、予約票が届いたら早めの接種をお勧めします。マスク、手洗い、うがい、消毒、換気等皆さんも様々な対策をされていると思いますが、今できることを実施し、早く終息することを願うばかりです。

理事会報告

2022年度第4回理事会
開催日時 2022年10月12日(水)
午後6時30分〜午後7時17分
場所 なごか医療生活協同組合 2F会議室

- ◆ 予防接種のお問合せは、生協こどもクリニック TEL 33・7131
- ◆ あたごこどもクリニック TEL 36・5810



- ◆ 報告事項
 - 8月の事業・経営状況の報告、9月の概況
 - からしいいきき支援室報告
 - 委員会報告
 - 法人グループ インターネットセキュリティ機器入替について
 - ◆ 協議事項
 - 夏季賞与資金一部返済について
 - 夏季賞与支給に係る短期借入金返済について
- 以上、報告・協議の上、全員異議なく承認されました。

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)

四郎丸支部主催DVD鑑賞会

劇場版「奥様は、取り扱い注意」

わになーれ

脳活・簡単体操
11月26日(土) 9:30~ 要申込

綾瀬はるか和西島秀俊が元特殊工作員と公安エリート夫婦を演じる。ワケあり最強夫婦の葛藤と夫婦愛に加えて、ド迫力のアクション炸裂

11月18日(金)13:30~ 定員17名
出演/綾瀬はるか 西島秀俊 他

11月7日(月)
10:00~

読者の声・組合員の作品

※敬称略

●ヤングケアラーの記事

最近問題になってきたのでタイムリーな記事で関心を高めました。必要な人への支援が行われるようお願いしながら読みました。
(のこねえ)

テレビでも取り上げられるようになり、自分の知らない社会問題でした。老々介護だけでなく、若い世代でも介護などの問題を抱えている現代社会。一定早い取り組みが大切ですね。

●家族の介護だけでなく広い意味があるということが分かりました。対策が進むことを願っています。
(みのむし)

●最近少しずつ目にするようになり、おそろしく低収入の家庭の子供たちに多いのではないのでしょうか。日本も貧富の差が大きくなっており、政治の力が必要ではないか。来年創設される子ども家庭庁の政策を期待しています。
(五十嵐秀則)

●歯の破損

こどもの歯の破損の話がありました。私には大人になってから転倒して前歯を2本折りました。神経が見えるか見えないかくらいの折れ具合でしたが、すぐに歯医者さんから接着剤でつけてもらい、現在も日々気をつけながら生活しています。みなさんもご注意ください。
(つめこ)



●四季折々

四季折々という言葉が大好きです。空、風が運ぶ香り、食べ物、花...この時期チューリップの球根がお店に並び、毎年どれにしようか迷います。
(なわとび)

●毎日幸せ...

健康診断の問診時に「毎日幸せですか?」と聞かれました。突然の質問に少し戸惑いましたが、「はい」と答えると、先生は「そうですか。ハッハッハ(笑)」と大笑いし、そこで問診が終わりました。検査の数値も大事だけれど、心の幸せも大事だということ意味だったのでしようか?
(りんママ)

●ストープと扇風機

残暑がいつまでも続いています。急に涼しくなりストープを出しました。まだ出番があるかもと扇風機も並んでいます。
(かっちゃん)

●猛暑でした

今年は猛暑のせいかゴーヤが不作でした。代わりにミニトマトは大豊作でした。甘くて美味しいのが連日10個以上収穫できました。食べきれずオムレツに入れたり冷凍したりしています。
(anan)

●人生の先輩たちと農業

人生の先輩方と畑作り、米作りに参加させていだいていただきます。何年やっても劣等生です。気候に合わせて計画を立て先輩たちは本当に無駄なく動きます。農業は数学、気象など色んな知識が必要なので、そして体力も。少々畑作りをなめていました。奥深い農業...やればやるほど感服です。
(ぶな)



栖吉支部
9月28日
バスハイクへ
行ってきました!

総勢16名で栃尾めぐり。お天気にも恵まれバスはゆったり乗って楽しい旅でした!! お昼に食べたおそばと天ぷらにも大満足!! おみやげにはもちろん「栃尾の明太チーズ味の油揚げ。美味しそう!! また行きたいわ!!」とあつという間の一日でした。



栃尾 秋葉公園にて記念撮影
※撮影時のみマスクをはずしています

再開しました!!
すこやかスマイル折作業

11月の予定

- ★四郎丸わいが家 21日(月) 9:30~
- ★新町わいが家 21日(月) 13:30~

お問合せ先 くらいいきき支援室 ☎30-1161

川柳 (投稿)
眠れない夜のトイレが忙しい
我が老犬子等にちゃん付け呼ばれおり
助けられ今度は同じ事をしよう

小室清琴
高橋弘子
ヨシさん

スマイル短歌 (班会)
旅が趣味八十路半ばの女連れ
終いの宿にはよもぎひらの湯
雨の中花火数を取り壊す
若き鶯らのヘルメット光る
名月は雲を従え輝けり
片貝花火の音する中に

加藤シズ
田所典子
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9日(水) 必着

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42通でした)

答え「シヨクヨク(食欲)」

ク	シ	ヤ	ミ	シ	メ	ジ
ギ	ヨ	コ	シ	ツ	ー	
タ	イ	シ	ヨ	ク	カ	ン
ア	イ	ク	ク	ズ		
カ	メ			シ		
ト	チ	ク	サ	ツ	マ	グ
ン	ラ	ク	エ	ン		
ボ	ウ	シ	マ	ウ		

宛先
〒940-0043 長岡市土合4-1-14
なごか医療生協
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)

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。

■クワカギ
1 秋の虫、鳴くのは...の求愛行動
2 古典的という意味です
3 代表的な弦楽器といえは...ストロップ、...プロ
4 首里城といえは、この街
5 火事が消えました
6 刺して焼く料理...焼き
7 一年で最も雨が多い季節...旧、...規、...人
8 秋の終わりに吹きます
9 長崎観光といえは...橋
10 鍵盤楽器の一つです
11 野球で打者の体の近くに...の球
12 私心のないこと

■クワカギ
1 秋の七草のススキのこと
2 ごはんを炊きます
3 秋の味覚の一つです
4 昼食を最近こう言いますね
5 花よめ、和装、白い布
6 「秋」を「あき」と読むのは...読み
7 ニユースなどが書いてある紙です
8 ベートーベンの交響曲第5番ハ短調作品67
9 生まれて間もないヤンコ
10 首はピエロちゃん
11 ...物、...粉
12 よく知られている渡り鳥
13 カリともいいます
14 紙に包んで捨てましょう

ザ・クロスワード

出題・モロゾミ勝

《解き方》
イラストをヒントにして、二重ワクの6文字をうまく並べてできる言葉は?

2022年
11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・マスク・3密を避ける等、感染対策をお願いいたします。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。

企画・イベント時の写真撮影と画像の使用について

各種企画や組合員活動の様子をスタッフが撮影し、すこやかスマイル誌面や生協のホームページ、LINE、Facebook等で組合員活動の紹介・報告で使用することがあります。※掲載を希望しない方は、スタッフにお申し出ください。



11月のわいが家企画

「健康はおなかから」

～腸の健康について～

講師 新潟中央ヤクルト販売株式会社 下中 由美子 様

毎日の腸の健康のために、腸を快調にするにはどうすればいいのか、いいうんちの為にはどんな食生活をすると良いかお話しいただきます。また、腸を健康にする簡単な運動も行います。ぜひご参加ください！

日時 11月16日(水) 四郎丸わいが家 10:00～
新町わいが家 13:30～

定員 **四郎丸わいが家 15名**
 新町わいが家 18名

参加費 **無料**

申込×切 **11月10日(木)**



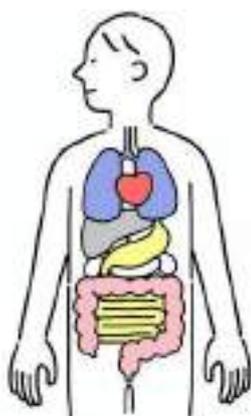
※当日ヤクルトの販売はありません。

申込み くらしいきいき支援室 ☎30-1161

外科治療とは？

～いろいろな手術のはなし～

講師 ながおか医療生協 医師 ^{もてぎ}茂木大輔



なかなか聞けない手術のはなし。
手術と聞くとドキドキしますが、具体的に
どんなことをするのか。知っていれば少し
だけ安心…かも。
参加費無料です。定員になり次第締め切り
とさせていただきます。ご希望の方はお早
めに申込ください!!

四郎丸わいが家

12月8日(木)

14:00~15:00

定員 15名

新町わいが家

11月22日(火)

14:00~15:00

定員 17名

申込み受付 11月1日(火)より開始

【参加当日下記のいずれかに当てはまる方は参加をお控えください】

- ご自身や同居のご家族に、発熱や体調不良等の症状がある方
- 2週間以内に、新型コロナウイルスに感染した、もしくは感染が疑われる症状のある方と接触した方

問合せ申込先 ぐらしいきいき支援室 30-1161

すこやかスマイル 1・2 月合併号に掲載!

身近であった「おもしろエピソード」大募集!



- ★こどものかわいい言い間違い
 - ★家族からのメール、LINE の文章が変!
 - ★家族のうっかり勘違い
 - ★職場や学校でのおもしろハプニング などなど
- 身のまわりで起きたおもしろエピソードをどしどしお寄せください!

応募方法

クロスワードクイズの応募と一緒にハガキもしくは右の QR から応募
できます。(スマイル本紙 4 ページ左下クイズの応募欄にも同じ QR が
印刷されています。)



- ・ハガキ…〒/住所、氏名、電話番号、エピソードを記載し、下記宛先まで。

940-0043 長岡市土合 4-1-14 ながおか医療生協くらしいきいき支援室

晴れたら歩こう!



今月は防災公園 & 長岡消防署見学コース!

今年度ラストの開催です。ぜひご参加下さい。
わいが家から防災公園まで車で移動します。
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。



- ※送迎は、組合員及び組合員家族のみ利用可(当日加入可)。
未加入の方は現地集合でお願いいたします。

開催日 11月9日(水)

※雨天の場合は消防署見学のみ

★現地集合場所 防災公園駐車場 9:30 集合

★送迎利用の場合

四郎丸わいが家 } 出発 9:15
新町わいが家 }
利用定員各先着 6 名。要事前申込み。

参加される方へ

- ・体調がすぐれない時は参加をお控えください。
- ・水分、汗ふきタオルをご持参ください。 ・時間は概ね 1 時間。

申込み く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



だんだんは、誰でも寄れるみんなの茶の間。

自宅以外の場所で、参加者同士おしゃべりを楽しむだけでも気分転換になりますよ(^)/。クイズ、手芸キット、昔なつかしいカルタなども用意しています。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

11月14日(月) 13:30~16:00

11月25日(金) 13:30~16:00

新町わいが家

11月9日(水) 9:30~12:00

11月29日(火) 13:30~16:00

お問い合わせ ぐらしいきいき支援室 ☎30-1161

わいが家食堂 名称が変わりました! (旧銀河食堂)

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!

四郎丸

お渡し 四郎丸わいが家



11月4日(金) 受付は 10/21~

12月2日(金) 受付は 11/18~

新町

お渡し 新町わいが家



11月28日(月) 受付は 11/14~

12月26日(金) 受付は 12/12~

・1食200円 ・食数は各50食

- ・アレルギーの対応は行っていません
- ・配達は行いません。
- ・お持ち帰り用の袋をご持参ください。
- ・お渡し時間は、15:30~17:30まで。なるべく早めにお越しください。
- ・申込数を制限させて頂く場合があります。

申込み先 くらいいきいき支援室 ☎30-1161

少量ですが… **再入荷!**

塩分測定器 **減塩生活**

～食生活を見直して健康なカラダに～

みそ汁やスープ、ラーメンなどの塩分がワンタッチで測定出来ます。高血圧やがんなどの成人病予防に。一家に一台、いかがですか。



**数量限定
早いものがち!**

組合員価格

¥2,200

(員外¥2500)

お問い合わせ くらいいきいき支援室 TEL30-1161