

2023 年

第32回通常総代会開催にあたり

ながおか医療生活協同組合

理事長 羽賀 正人

2023 年ながおか医療生活協同組合総代会開催にあたりご挨拶申し上げます。

ようやく、新型コロナウイルス感染症に振り回された2022年度が終わりました。診療所では、特に8月と12月は大流行となり、通常業務に支障をきたすか、ぎりぎりの状況でしたが、何とか持ちこたえることができました。介護現場でもクラスターが発生し、介護職員も利用者も緊張を強いられ、難儀な1年でした。もちろん当生協だけの事ではないですが、大変な時期を法人内の連携と協力で、何とか事業継続をできたことを、乗り切れたことを報告、共有したいと思えます。1月からは、3年ぶりにインフルエンザの流行が重なり、

こどもクリニックはてんでこ舞いでした。さすがに2022年度は、黒字で、着実な財務体質の改善ができたかと思えます。ただ新型コロナウイルス感染症は、現在、小康状態ですが、再流行の可能性はあり、備えが必要です。

2023 年度は、これら感染症の備えをしながらも、ながおか医療生活協同組合が新しい持続発展の可能性を模索するべき時期と考えます。4月、デンタルクリニックに待望の新常勤歯科医師が着任しました。後藤先生です。また非常勤歯科医師の体制も強化され、地域や施設への訪問サービスが充実します。気軽にお誘い合ってお越しく下さい。また内科診療所も医師体制が充実しつつあり、コロナ流行期間、制限せざるを得なかった各種検査も要望に応じて増やしていければと思っております。

みなさまに置かれましても、経験のない大変な時期だったと思いますが、困難を共有して、新年度に着実な一歩を踏み出しましょう。

総代会議案資料は年々、大作になりつつありますが、数回の理事会で揉んだものです。お目通しいただいて、来る総代会が皆様の発言で充実したものになるよう祈念します。

2023 年第32回通常総代会 6月17日(土)

時間：午後2時～5時

会場：ホテルニューオータニ長岡NCホール

今月号折込のダイジェスト版をご覧ください。

毎月第4土曜
新町わいが家
開催中!

オレンジカフェのご紹介

「オレンジカフェ」は、身近にあるカフェのように気軽にお茶を飲みながら、認知症の相談を行ったり、参加者同士の交流をしたりと誰でも楽しく過ごせる場所です。

認知症の心配がある人や現在治療中の人、介護をしている（経験のある）人、認知症に関心のある人はもちろん、「近所にあるから行ってみたい」「相談してみたい」など、どなたでもご参加いただけます！

新町わいが家では、毎月第4土曜日に開催しています。

簡単な体操や、栄養士の講話、うたごえをしたり、また、認知症を理解する場として、どなたでもご参加いただけますのでぜひお待ちしております！

開催日 毎月第4土曜日 時間 9:30～11:00

要予約です。 まずはお気軽にお電話下さい！

お問い合わせ先： くらいいきき支援室 TEL 30-1161

毎月の内容は
わいが家通信を
ご覧下さい。



「認知症のいい話」すころく
すころくを進めながら認知症
について理解を深めました。



「丈夫な骨を作る食事」
ためになるお話と軽い運動も
取り入れた栄養講座



「脳トレ笑学校」
元小学校教諭大原先生の国語、
算数、理科、音楽などを楽し
く懐かしみながらしています。

新人職員 紹介



この4月から、社会人として第一歩を踏み出しました。

たくさんの新しいことに向き合い、チャレンジしてまいります。皆さん、どうぞよろしくお願いいたします。



グループホームささぎ
介護福祉士
川津 磨穂



アシスト高町
介護福祉士
高橋 蒼衣

よろしく
願います



すこやかスマイル7・8月合併号
発行遅延のお知らせ

すこやかスマイル次月号(7・8月合併号)は、6月17日に開催される通常総代会の記事掲載関係により、皆様へのお届けが1週間程度遅れますので、お知らせいたします。何卒ご了承ください。



今月のすこやかコラム

なぜ平仮名表記? 「まちづくり」

間もなくながおか医療生活協同組合総代会が開催される。当法人の新年度事業方針は、誰もが健康で居心地よく暮らせるまちづくりへの挑戦である。いざ、このテーマで生協活動に取り組み時は、まちについてイメージを共有する作業が大切である。ここで、まちは何故に「町」や「街」などと漢字表記せずに平仮名なのかと考えてしまつた。まちについては、市町村エリア…小・中学校



今回は「土田常務」です

区…あるいは町内会を思い浮かべる方もいるだろう。また、当法人の定款区域「新潟県全域」と考える方もおいでかもしれない。なるほど、イメージは人さままで、生協活動を制限する恐れのある「漢字表記」はふさわしくないと気付いた。そもそも、まちとは地図上に引かれた境界線と一致させる必要はないのだ。
まちづくりは、「医療生活協のアイデンティティ」である「自治と参加・協同」の営みのひとつであることを再確認した。

今年もお花見行きました

プラット笹崎では、今朝白・福島江・寿の桜並木へ出掛けて来ました。当日は、お天気にも恵まれ道中に咲く花々を見たり山に残る雪を背景に美しい桜並木を眺め春が来たことを実感しました。福島江の満開の桜を見て拍手をする方も。

今年は、多く人が行きかう様子を見て「やっと人も戻ってきたね」と話したり、「来年もまた見に来ようね」と約束している会話も聞こえてきました。制限がある生活の中ではありますが、今後も外出レクを多く取り入れご利用者と自然に触れるレクを考えて行きたいと思っています。



わいわい倶楽部では4月最初の週、開花した桜に誘われるように「お花見ドライブ」に行つて来ました。車窓からではありましたが、正に見頃の悠久山や福島江に「若い頃よく来たてー」「三色だんご食べたよねえ」「だいぶ老木になったねえ。どっちが年上ら?」などなど車内は大盛り上がり♪そして「今年も見れてよかった。ありがとう」と感謝の言葉をいただき、こちらの方が有り難かったです。「来年も見に行こーれ!」



プラット高町



3月末～4月中旬、市内の『桜の名所めぐり』をいたしました。コロナウイルスも落ち着いてきているため、3年ぶり、車から降りてのお花見です。

春の空気、花の匂いを感じながらドライブ

や庭園散策を満喫しました♪

事業所がある高町町内の公園も、なかなかいい桜の名所です!これからも天気のいい日は市内各所の散策をしていきたいと思います。

プラット高町 塚本

グループホームにこここでは、

4月上旬お花見ドライブへ出掛けました。みなさんお馴染みの悠久山をぐるっとひと回り、窓からみえる満開の桜に車内は大盛り上がりです。ドライブの後は施設からほど近い花園東公園や市民文化公園で車を降り、間近で桜を楽しみました。天気がよく春の陽気の中、時折吹く冷たい風も感じながら、桜を見て「きれいだね」と話すみなさんのお顔にも笑顔が咲いていました。

GHにこここ 山鳥千尋



今月は組合員のレシピです。

今月のレシピ

えのきと豆腐のつくね

材料をフライパンに入れて、こねて成形し焼くだけ!!
洗い物が少なくエコで簡単!
豆腐でふわふわ食感、ちくわでボリュームアップ!!

材料

たね

- 鶏ひき肉……………200g
- 豆腐……………150g
- ちくわ……………2～3本(1cm角に切る)
- えのき……………1/2袋(2cm幅に切り)
- 長ネギ……………大さじ1(みじん切り)
- 片栗粉……………大さじ1
- 塩・こしょう……………少々

タレ

- ★しょう油……………大さじ2
- ★料理酒……………大さじ2
- ★みりん……………大さじ2
- ★さとう……………大さじ2
- 水溶き片栗粉……………大さじ1

仕上げ用

- ◆白いりゴマ……………適宜

作り方

- 1 フライパン●を入れて混ぜ合わせる
- 2 食べやすい大きさに成形
中火にかけ、サラダ油 大さじ1(分量外)を入れ、加熱する
- 3 両面に焼き色がついたら混ぜておいた★を回しかけ、タレが温まったら水溶き片栗粉を加えてとろみをつける
- 4 白いりゴマをちらしてできあがり!!



お好みで卵黄をつけて
yummy♪



フレイル予防運動

今月のテーマ【五十肩を改善】

肩周りの筋肉や組織が硬くなってしまったために腕が上がらないといった症状を抱える方にお勧めする運動です。肩関節の痛みが落ち着いた後は、腕の上がりを改善できるように、少しずつ関節を動かす運動を行なっていきましょう。今回紹介する運動は、その一例で無理なく取り組みますので、すぎま時間やテーブルを拭く際に行なってみましょう。

《テーブル拭き運動》※タオルでも可



①両肘を曲げて、ふきんに両手を置きます。

②両肘を伸ばします。

③両肘を伸ばしたまま、ふきんを滑らせながら上体を倒します。

※背中を丸めずに、お辞儀をするように上体を倒しましょう。
※10回程度、繰り返し実施しましょう。
※痛みのない範囲で動かしましょう。

ながおか医療生活協同組合では様々な運動教室を運営しています。またLINEやFacebook、YouTubeなど、SNSを活用した情報発信も行っています。中でも、YouTubeでは運動や食事についてためになる情報が盛りだくさん!ぜひ下のQRコードを読み取って覗いてみてください!

通所リハビリパレット
☎ 0258-32-3888
営業時間 8:30～17:00

YouTube



LINE



医療・福祉のページ

入れ歯の話



生協ながおかデンタルクリニック
歯科医師 後藤 基誉

入れ歯は健康保険を使って作れます。入れ歯には自分の歯が何本か残っている人には部分入れ歯が作れますし、すべての歯が無い人には総入れ歯を作ることができます。

どちらも、型取り、噛み合わせの位置決め、仮合わせ、そして装着と、段階を踏んで進めていきます。また、装着した後も、ちゃんと使用できるようにするために、調整をする必要があります。そして、定期的な経過観察のために来院することをお勧めします。

なぜなら、入れ歯も日々使用することで噛み合わせがずれてしまったり、歯茎との間に隙間ができたり、部分入れ歯なら残っている歯に金属の針金をつけるのですが、それが緩んでしまったりと色々な不具合が出るためです。それらのことを、定期的に来院することで、早期に調整することが出来ます。

また、入れ歯の調子が良いため、具合が悪くなったら、来院する方もいらっしゃると思います。その場合、

合、部分入れ歯で針金が緩くなっただけの場合はすぐに調整できますが、針金が折れてしまったりすると、型取りをして新しい針金を作ったり、入れ歯に足す治療をする必要があります。何より、残っている歯に何か問題があれば、治療をして入れ歯を作り直さなければならなくなることもあります。もちろん、総入れ歯の方にも同じことが言えます。

当たり前のようですが、入れ歯は人工物です。日々使用することで摩耗し、劣化していきます。摩耗や劣化が著しい場合は、新しく作り直すことが必要です。これは個人差が大きいと思いますが、一般的にどれほどの期間使用できるかは説明することができません。もちろん、入れ歯が割れた場合や針金や入れ歯の歯が外れてしまったら、修理することもできます。

最後になりますが、自分の口に合っていない入れ歯ではちゃんとした食事がとれません。食生活は人生の中でとても大切なことなので、定期的な調整をお勧めします。



生協ながおかデンタルクリニック

新しい先生のご紹介です!!



ようこそ!!

くら たて つね ゆき
鞍立 常行
先生

デンタルクリニックに勤務することになりました。主として訪問歯科診療を担当し、通常の診療に加えて、嚥下障害の診療を行っています。歯科医療を通じて、食事の安心、安全な環境作りに努め、スタッフと共に患者様の食支援をサポートしたいと考えております。むせる、飲み込みづらいなど、食べることに對してお困りのことがあればご相談ください。

6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

■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
8:45~11:30			急性外来 専門外来 田中(午前) 11:15~1歳以上予防接種		11:15~1歳以上予防接種	8:30~ 慢性外来 10:45~ 1歳以上 予防接種
11:30~12:00			慢性外来			
13:45~14:30	14:00~ 1歳未満予防接種 栄養相談(第2・4)	14:00~ 1歳未満予防接種 栄養相談(第2・4)	14:00~ 1歳未満予防接種 栄養相談(第2・4)	14:00~ 1歳未満予防接種 栄養相談(第2・4)	14:00~ 1歳未満予防接種 栄養相談(第2・4)	14:00~ 1歳未満予防接種 栄養相談(第2・4)
14:30~15:45	15:30~慢性外来	15:30~慢性外来	15:30~慢性外来	15:30~慢性外来	15:30~慢性外来	15:30~慢性外来
15:45~	慢性外来	慢性外来	慢性外来	慢性外来	慢性外来	慢性外来
16:00~17:30	急性外来	急性外来	急性外来	急性外来	急性外来	急性外来

●診療医
*井埜(月~土) *田中(月)午前、(水)午前(専門外来)
*内山医師の診療は不定期の為、電話で確認ください。

web予約できます 一般診療、予防接種、乳児健診
web問診できます 一般診療

■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(急性外来)※月曜は8:30~12:00、土曜日は8:30~10:30					
11:00~11:45	1歳未満予防接種・健診			慢性外来・1歳以上予防接種		
11:45~12:00	慢性外来			慢性外来		
13:30~14:00	発達外来			発達外来		
14:00~15:00	1歳未満予防接種・健診	慢性外来・1歳以上予防接種	慢性外来・1歳以上予防接種	1歳未満予防接種・健診	慢性外来・1歳以上予防接種	慢性外来・1歳以上予防接種
15:00~17:30	一般外来(急性外来)	一般外来(急性外来)	一般外来(急性外来)	一般外来(急性外来)	一般外来(急性外来)	一般外来(急性外来)

●診療医 *吉川(月~土) *本間(金) 6/2(午前・午後)6/9(午前)

web予約できます 一般診療、予防接種、乳児健診
web問診できます 一般診療

発達外来、アレルギー外来は予約制(電話のみ)

■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
8:30~12:00	羽賀 片山 茂木	羽賀 勝山	羽賀 茂木 ★勝山	羽賀 片山 茂木	勝山 茂木 岡田	★羽賀 (~11時迄) ★勝山 ★片山 ★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 ★水曜日午前の診療 勝山...第3週
15:00~17:00 (月曜のみ 17:30まで)	羽賀 片山 茂木	★羽賀 ★星野 ★勝山 ★片山	★羽賀 ★勝山 ★茂木 ★関	羽賀 片山 茂木	羽賀 勝山 茂木	休診	★水曜日午後の診療 羽賀...第1週 勝山...第3週 茂木...第2・4・5週 関...第2・4週 ★土曜日の診療 羽賀...第1・2・3・4週(11時迄) 勝山...第4・5週 片山...第1・3・5週 茂木...第2・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
8:30~12:00	星野 勝山	星野 片山 茂木	星野 片山 ★八幡	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 羽賀...第4週(16時迄) 茂木...第1・3・4・5週 青木...第2週 ★水曜日午前の診療 八幡...第1・3・5週
15:00~17:00 (月曜のみ 17:30まで)	星野 勝山	★星野 ★羽賀 (~16時迄) ★茂木 ★青木	★片山 ★羽賀 ★八幡	星野 勝山	星野 片山	休診	★水曜日午後の診療 片山...第1・4週 羽賀...第2・3・5週 八幡...第1・3・5週 ★土曜日の診療 岡島...6/3(土)

■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 後藤	後藤 ★市川	休診	※源川 後藤	四日 後藤	※源川 四日 後藤 ★赤柴	●水曜日は休診。 ●訪問診療に出ている 場合があります。 ※源川医師 6月は休診となります。 ★市川医師の診療日 6/13・20・27(火) ★四日医師の診療日 毎週金曜、土曜 ★赤柴医師の診療日 6/24(土)
13:30~18:00	※源川 後藤	後藤 ★市川	休診	※源川 後藤	四日 後藤	※源川 四日 後藤 ★赤柴	

理事会報告

〈開催日時〉
2023年5月10日(水)
午後6時30分~午後7時10分
〈場所〉
ながおか医療生活協同組合
2F会議室

◆報告事項

- ① 3月の事業・経営状況の報告、4月の概況
- ② くらいしいいき支援室報告
- ③ 委員会報告
- ④ 生協こどもクリニック 診療室等壁紙張替について

◆協議事項

- ⑤ 冬季賞与分短期借入金一部返済について
- ⑥ 剰余金処分案について

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

お天気家族



以下の企画等のお問い合わせ、参加申し込みは わいが家通信でご確認下さい。

オレンジカフェ

四郎丸支部主催DVD鑑賞会

地域の茶の間 ながおかわになーれ

すこやかスマイル折作業

6月の予定

★四郎丸わいが家… 29日(木) 9:30～

★新町わいが家… 30日(金) 13:30～

お時間ある方、
ご協力ください！

今月の作品



内藤初子さん

「賞味期限」が少し切れていてもまだ食べられるので料理の中に混ぜ込んで、ブロッコリー、ブロッコリーの茎など可食部はギリギリまで調理するようにしたり。とはいえ料理が苦手です。(ゆうちやん)

●我が家のSDGsの取り組み
リサイクルショップ
廃棄を少なくするため積極的に活用しています。「これは引き取ってもらえないだろう」と思われるものでも遠慮なく持ち込んで、引き取ってもらえると嬉しくなります。持ち込む努力を考えるとわりと合わないことが多いですが、金額は関係ありません！(りすきん)

●読者の声・組合員の作品 ※敬称略
特養はるかの特集で、部屋番号が何丁目何番地といったネーミングがとってもいいと思いました。将来お世話になるかしら？(はりねずみ)

読者の声・組合員の作品

※敬称略

●父の日「お父さんありがとう!!」
エピソード
どんなに疲れていても、娘のお風呂を担当してくれている主人に感謝です。だんだんパパっ子になってきました！(テンちゃんママ)

●父へのプレゼント
毎年実家の父に三姉妹で毎年順番に雪室珈琲を送っています。今年は私の番です。実家に帰省したときに父と一緒にこの珈琲を飲むのも楽しみのひとつです。(むしぽん)

●洗濯物の生乾き臭対策・湿気対策
扇風機やサーキュレーターを使って、早く乾かすようにしています。乾燥機も併用すると生乾き臭知らずです。(べら)

●柔軟剤入り洗剤対策
柔軟剤入り洗濯用洗剤を使用していますが、生乾き臭はしています。また、日に当たると乾燥しやすくなるので、干すのも良いと思います。(本田要子)

●他の対策も気になります
消臭・除菌に効果のある洗剤を使ったり、衣料用ハイターを使うことですね。(りりり)

●部屋干し用洗剤
部屋干し用洗剤はやはり臭わないように思います。(みゆきん)

●私の趣味
週1で公民館カラオケに通って、歌ったことのない歌の音程を外しながら必死にやっています。ボケ防止に少しは役にたつか？(ウォーキングおやじ)

●小5の息子の趣味
すこやかスマイルのクロスワードを楽しんでいます。学年が上がリ、解ける力がかなり増えてきました。答えがわかると大興奮!!(みならいちゅう)

●娘で満たされ！
娘が産まれてから自分に対しての物欲がなくなりました。娘の服だの何やかんや買うことで満たされたのかもしれないですね。それが趣味になっています！(わかば)

●図書館で本を借りる事
料理の本なら何品か作ってみて、お気に入りの出来たら自分のレシピ集にメモしておきます。何度か作ると覚えられて、レポートも増えて嬉しいです。家族が食べてくれることに最近、喜びをようやく感じるようになりました。(うめこ)

スマイル文芸 作品大募集!

スマイル短歌(班会)

首藤隆司選

・真夜中に眠られぬままテレビつけ

加藤シズ

・見知らぬ国の街を見ている

田所典子

・霧雨の中の黄桜花ごとに

大原歌子

・今日もまた急須にたっぷり茶葉入れる

夫の逝きしをふと忘れては

(投稿)

・帰省した京都の孫と背くらべ

一年経たず我追ひ越され

川柳(投稿)

かっちゃん

・介護されすまねすまねと出る涙

小室清琴

・そよ風を腹一杯に鯉のぼり

ヒロボウ

・彼岸すぎいつまで続く寒暖の差

五十嵐悦子

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 6月14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	

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)

先月号の答え

(今月の応募は36通でした)

答え「シャカイジン(社会人)」



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
くらしいきいき支援室 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。



友だち募集中

@235ebmwu

わいが家から
いろいろな情報を
LINEでお届け!



恒例の栖吉支部カレー弁当!!

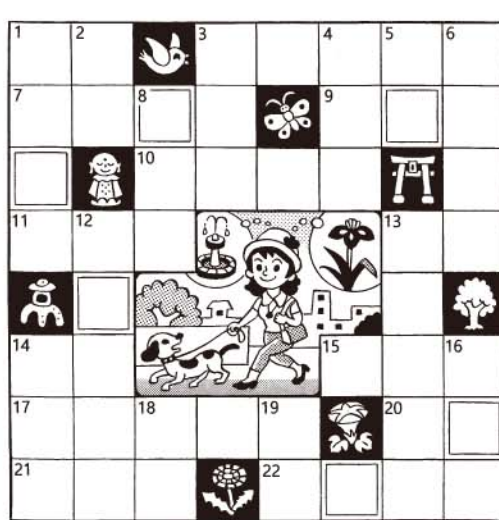
栖吉支部のベテランお母さんとお手伝いお父さんが提供する具がたっぷりゴロゴロと入ったおいしいカレーです!!

四郎丸エリアの職員向け満腹弁当ごちそうさまでした!!



■ニルのカギ
これが降ると地が固まる? 新5千円札の顔です 今年中にインドが中国を上回るとか 小学唱歌「…か雲か」 テレビで見ない日はない …芸人 キツネの像が出現して 開…神社 集まり。ヒツジの… おにぎり、スパゲティ、お茶漬けの具材といえ 今年で発売40周年を迎えた時計。…シヨック 乾…と著

■タテのカギ
梅雨の時期に咲き誇る花 乃木坂46で推し…は誰? 電話で話します 岐阜・長良川の夏の風物詩 手紙で使う道具の一つ コミケは都内で2回開かれる…マーケットのこと …水、枕、…砂糖 百日天下といえ、この人 児童向け海洋小説の代表 漢字では「百足」と書く トウモロコシです 1歩から始まる千里の… 札幌市を象徴する花木ラ イラックの別名



《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?

ザ・クロスワード 出題・モロズミ勝

2023 年
6 月

わいが家通信

わいが家企画・組合員活動について

マスクの着用について、医療介護事業を行っている法人ですので、今までどおり全ての活動においてマスクの着用を引き続きお願いします。

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・報告で使用する場合があります。※掲載を希望しない方は、スタッフにお申し出ください。

【長岡市出前講座】こころのケア・ゲートキーパー

「こころの不調って？ 予防する日常生活のコツ！」



講師 木ノ下 代表 南雲 陽子

新潟薬科大学臨床教授

長岡崇徳福祉専門学校スクールカウンセラー

メンタルヘルス・中高齢者運動指導を通じて
「いきいき人生」を応援しています。

日時 6月28日(水)

午前 10:00～ 四郎丸わいが家 定員 22名

午後 13:30～ 新町わいが家 定員 25名

申込み ぐらしいきいき支援室 ☎ 30-1161

申込みは、くらしいきいき支援室 30-1161 まで
下記企画の参加費は無料です。

①「生活習慣病」について

講師 下越病院研修医
高橋 健 先生



生活習慣と関連する病気として、高血圧・脂質異常症・心筋梗塞・がん・歯周病など自覚症状のないまま進行します。そんなことがないよう、日頃からどんなことに注意したらよいのか…？気になる話、聞いてみませんか？

◆四郎丸わいが家◆
6月22日（木）
13：30～14：30
定員 22 名

◆新町わいが家◆
6月15日（木）
13：30～14：30
定員 25 名

②晴れたら歩こ～！

「東山ふれあい農業公園」にいきましょう～

四郎丸
新町
合同開催



◆開催日 6月13日（火） 予備日6月20日（火）

※雨天中止。判断に迷う時はお問い合わせください。

- 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。
- 出発は、四郎丸わいが家 9：30/新町わいが家 9：15 です。※時間厳守
- 現地に直接行く方は、東山ふれあい農業公園駐車場 10：00 集合
- 送迎定員各先着 6 名。要事前申込み。

【参加者多数の場合】

- ・送迎利用は移動手段のない方が優先となります。
- ・可能な方には、自家用車での移動をお願いすることがあります。

- 当日、体調がすぐれない時は参加をお控えください。
- 水分、タオル、帽子、日傘などの必要に応じ各自ご用意ください。

集合場所
公園駐車場



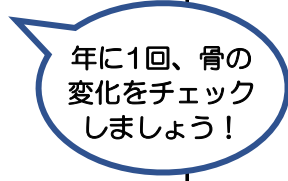
テレビよりためになる！健康のための知恵がここにある！

健康づくりセミナー

(元気とどけ隊講座)

測定で自分の体を知り、健康づくりについて学ぶ3日間。
ご自身の健康づくりと合わせながら『地域まると健康づくり』に参加してみませんか？
お互い支え合いながら健康寿命をのばしましょう!!

■ スケジュール・内 容 (3回すべての受講が必要となります)

日 時	講 座 内 容
6/14(水) 14:00～15:30	8つの生活習慣と2つの健康指標 講師：ながおか医療生協 トレーナー 高橋 規則正しい生活を心がけるための健康習慣を学びます また血圧や体脂肪の正しい測り方を身につけます 
6/21(水) 14:00～16:30	 ① 骨密度測定 ながおか生協診療所にて骨密度の測定 ② フレイルについての講義と測定 講師：ながおか医療生協 トレーナー 高橋 フレイル（虚弱）にならないためにはどうしたらよいのか 簡単な体力測定を行いながら健康について学びます 
6/27(火) 14:00～15:30	「歯周病が全身へ及ぼす影響とメンテナンスの重要性」 講師：生協ながおかデンタルクリニック 歯科衛生士 石原 歯周病が怖いとは知っているけど実際どの様になるのか？ 予防のためには日ごろのケアはどうしたらよいのか？ 気になるお口の健康についてお話します  修了式：修了証授与

会 場 四郎丸わいが家2F 第二リハビリ室（土合4-1-14）

新町わいが家より送迎あり（先着6名）

※申込みの際、送迎希望の旨、お伝えください

受 講 料 無 料

※テキストをお持ちでない方は 1,100円（税込）必要となります。

※骨密度測定の際、別途 500円 必要となります。

定 員 17 名

持 ち 物 筆記用具

申込み締切 6 月 7 日（水）

申込み問合せ 四郎丸わいが家 TEL 30-1161

わいが家の定期開催企画一覧

申込み、お問い合わせはくらしいきいき支援室 ☎30-1161
～当面、全ての活動においてマスクの着用をお願いしています～

●四郎丸わいが家

●地域の茶の間 ながおかわになーれ コーポデリ新潟主催
6月5日(月)10:00～ 無料 申込み不要
時間内出入り自由

●うたごえ広場
6月12日(月)10:00～要申込み 定員20名
申込みは6月1日(木)～

●とまり木の会
6月23日(金)10:00～要申込み 定員20名
申込みは6月14日(水)～

●映写会 駅前旅館 (四郎丸支部主催)

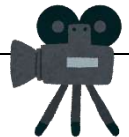
6月16日(金) 13:30～ 無料



出演：森繁久彌、森川信、草笛光子 他

～ あらすじ ～

上野駅前の柊元旅館で30年の経験をもつ番頭の次平。時代の流れで客層も変わり、修学旅行の団体客で大騒ぎ。ある日、旅館にお忍びでやってきた山田紡績社長の一行の中にいた美女に二の腕をつねられ・・・



◆新町わいが家

◆うたごえ広場
6月8日(木)10:00～要申込み 定員25名
申込みは5月31日(水)～

◆オレンジカフェ 認知症の世界を知ろう！

6月24日(土)9:30～要申込

講師老健あらまち 須藤ケアマネージャー

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ババママを応援します！

わいが家食堂

四郎丸わいが家



6月2日(金) ※受付は5/19～

7月7日(金) ※受付は6/23～

新町わいが家



6月26日(月) 受付は6/12～

7月24日(月) 受付は7/10～

・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、15:30～17:00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。

だれでも寄れるみんなの茶の間

だんだん



四郎丸わいが家

6月12日(月) 6月23日(金)

〈時間〉13:30～16:00

新町わいが家

6月14日(水) 6月27日(火)

〈時間〉13:30～16:00

わいが家で気分転換しませんか。
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。DVD鑑賞もできます。
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