



健康づくりセミナーを終えて

健康づくり委員会委員長 徳橋正子

健康づくり委員会では、今年も『健康づくりセミナー』を開催しました。自分の体を知り、健康づくりについて3回コースで、9名の参加者と学びました。

『自分自身の健康づくり』と『地域まるごと健康づくり』で互いに支え合いながら健康寿命を伸ばしていけたらいいですね。



1日目

●8つの生活習慣と2つの健康指標について
●血圧計、握力計、足指力計などの器具の取り扱い方

8つの生活習慣と2つの健康指標は医療生活協が推進している健康習慣です。病気の予防の一手手前の段階で生活習慣を改めて、健康でいられるよう心掛けましょう。

その他、血圧計、握力計、足指力計などの器具の取り扱い方についても学びました。秋のフレイル測定会などで実践します。

医療福祉生協の健康習慣 8つの生活習慣と2つの健康指標

8つの生活習慣

- 1 生活リズムを整え快適な睡眠をとる
- 2 心身の過労を避け、十分な休養をとる
- 3 禁煙にとりくむ
- 4 不適切な飲酒をしない
- 5 適度の運動を定期的につづける
- 6 低塩分、低脂肪のバランスのよい食事をとる
- 7 間食せず、朝食をとる規則正しい食生活
- 8 1日1回以上よごれを落としきる歯みがきをする

2つの健康指標

- 1 適正体重、適正腹囲を維持する
 - 2 適正体脂肪は目安とする
- ※適正な血圧をめざす



2日目

●骨密度測定
●フレイルについての講義・測定

ながおか生協診療所で簡単に骨密度の測定ができます。毎年測定している「私はまた90代まで出かけた」「あなた20代？うらやましい！」など、いろんな声が飛び交います。測る骨の部位で結果が違っているのでこれだけでは骨粗しょう症かどうかは言えないそうです。



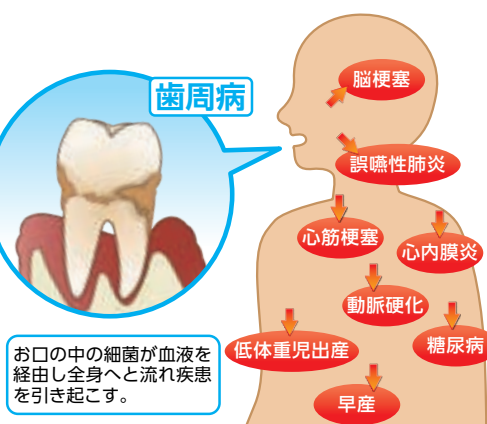
骨密度測定中

フレイルチェックでは、日常生活や食事についての質問と、握力・四肢骨格筋の測定を行います。そして特に「お口のげんき度チェック」がとても重要で、お口の健康が全身の健康に大きく影響を及ぼすということです。

3日目

講話
「歯周病が全身へ及ぼす影響とメンテナランスの重要性」

3日目は、生協ながおかデンタルクリニック歯周病認定衛生士の石原さんによる講話でした。歯周病とは歯周病菌が原因で歯を支える骨が溶けてしまふ病気で、日本では成人の8割が歯周病だそうです。誰の口の中にも歯周病菌がたくさんいて、菌の量、体質や生活習慣などで発症します。自覚症状がなく、発見が遅れると溶けた骨は取り戻せず、悪化するほど進行スピードが早くなり、口の中だけでなく全身に影響を及ぼします。そして、細菌が歯茎の血管を通じて全身にまわると脳や心臓の病気を引き起こしたり、飲み込みを誤ると誤嚥性肺炎の原因にもなるなど、歯周病の怖さを聞きました。虫歯も歯周病も放っておいては絶対に治りません。



今回はお口に
関する話



＊＊健康づくり委員会秋の催し＊＊

9/20(水) 文化講演会 無料健康チェック
(会場：長岡市立劇場大ホール入口)

10/26(木) 秋のウォークイベント
駒形十吉記念美術館

11/16(木) 健康講座(会場：特養はるか交流室)
講師 生協ながおかデンタルクリニック
歯科医師 後藤先生

9/10月 フレイル測定会(スタッフ支援)
わいが家4か所(四郎丸・新町・笹崎・高町)

圖くらしいいきき支援室 30・1161

あなたは大丈夫？

＋歯周病セルフチェック＋

あてはまるものに☑してみよう

※数が多いほど歯周病の可能性があがります

- ☐ 歯茎に赤く腫れた部分がある
- ☐ 口臭がなんとなく気になる
- ☐ 歯茎がやせてきた
- ☐ 歯と歯の間にものがつまりやすい
- ☐ 歯を磨いた後、歯ブラシに血がついたり、すいすい水に血が混じることがある
- ☐ 歯と歯の間の歯茎が、ブヨブヨしているときどき、歯が浮いたような感じがする
- ☐ 指でさわってみて、少しグラつく歯がある
- ☐ 歯茎から膿がでたことがある

※特に赤字の項目に☑がついたら早めの受診を！

お口のクイズ



- Q1 歯垢(しこう)って何でしょう？
①歯に挟まった食べ物やよごれ
②細菌のかたまり
- Q2 虫歯になりにくいのは？
①唾液が多い人
②唾液が少ない人
- Q3 歯の健康を損なうとどんな病気を引き起こすでしょう？
①認知症
②白内障

こたえはP4へ



生協ながおか
デンタルクリニック

歯科医師 後藤 基誉先生



義歯(入れ歯)専門です

入れ歯があわない、歯周病で歯を失ってしまった…など、お口のことでお困りの方は、生協ながおかデンタルクリニックにご相談ください。

虫歯や歯周病は早めの治療が大切です。歯が痛い、歯茎から出血するなど虫歯や歯周病の疑いのある方や定期健診に行かれていない方は、受診をお勧めします。

生協ながおかデンタルクリニック 沢田 1-2-1
お問合せ先 ☎ 37-8810



今月のすこやかコラム

猛暑の山にペットボトル飲料を凍らせ持つて行く。なるべく長時間氷を保てるように乾いたタオルでボトルを包む。冷たくなったタオルも使える一石二鳥のワザだが、それは50年以上も昔の小学校時代の記憶からだ。クラスの子が夏の自由研究で氷の溶け具合をいろいろなものに包んで観察

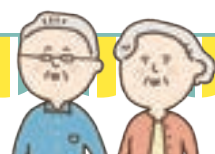


今回は《星野先生》です

した。意外にもタオルが最も溶けにくかったことに私はたぶん衝撃をうけ忘れずにいたのだ。理由は空気層ができ外気と遮断されるからであり、濡れたタオルだと熱伝導が良くなり氷はより溶けやすくなる。今考えても昭和らしい良い研究だと関心する。



ある日のアシスト高町のご紹介



「介護付有料老人ホームアシスト高町」では4月からメダカを飼い始めました。最初は小さかったメダカ達もご利用者の皆さんが毎日餌やりをしてくださったおかげで大きく成長しています。また、産卵も終え稚魚もたくさん生まれました。

最初は関心が薄く感じられたご利用者様たちも今では餌やりが毎日の日課となつていきます。「こんなに小さくてもご飯を持つて来ると集まってくるから可愛いね。私たちと一緒にだね（笑）」という冗談を交えながら餌やりをしています。

時にはあるご利用者様と「名前でも付けられたらいいですね」と話していると「こんなにいっぱいいたら名前を付けても私の頭じゃ覚えられないわ」と大いに話が盛り上がりました。

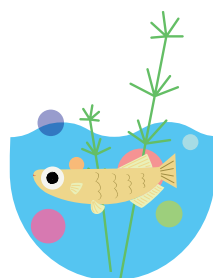
こいのぼりの寄付募集しています

高町事業所群では写真のように5月になると施設でこいのぼりをあげているのですが、ここ数年劣化により所々が傷んできてしまいました。

ご自宅に眠っているこいのぼりはありませんか？ぜひ高町の空に泳がせてください。

ご寄付お待ちしています。

くらしいきいき支援室
TEL 30-1161



私たち職員でもさすがに覚えられませんが（笑）そんな冗談などを言いながら楽しくメダカ達の成長を見守っています。これからもますますと育ってほしいものです。



いつもありがとうございます！
ごぞいます！



過ごせる住まいの提供」を目標に日々運営していきたいと思っています。

今月は組合員のレシピを紹介します



温かなくても、冷やしてもOK!!

なすとズッキーニのミートソースがけ

材料

- 長なす……………2～3本
- ズッキーニ……………1/2本
- ★ミートソース……………1パック
- ★酢……………小さじ2
- ★ドライバジル……………大さじ1

作り方

- ①なすとズッキーニにタテに切り込みを入れ、縞模様になるよう交互に皮をむく
- ②1.5cmくらいの厚さに切る
- ③②のなすを塩水に10分程度つけてアク抜きをする
- ④水分をしっかりと拭いたなすとズッキーニを高温の油で素揚げし、油をきる。
- ⑤④をチェック模様になるように積み重ねる
- ⑥★を合わせて温め煮詰める
- ⑦お皿に盛ってできあがり
＊あれば生バジルや粉チーズで彩りよく～♪



フレイル予防運動

今月のテーマ 広背筋ストレッチ

私達は日々いろんなストレスに打ち勝ちながら生きています。

ストレスを感じるたびに、コルチゾール（ストレス対抗ホルモン）が分泌され、身体はどんどん緊張傾向に働いてきます。そしてなかなか力が抜けづらい身体が出来上がっていくのです。

身体は「鍛えること」も大切ですが、「どれだけ力を抜くことができるか？」が身体のコンディションを整えるためには必要です。

色んなリラックス方法がある中で、今回は背中中のストレッチをご紹介します！

【広背筋ストレッチ】

ストレッチ部位：広背筋

- ①四つ這いの状態から右手の平を左手の前に置きます。
- ②そのまま右骨盤と右手の距離を遠ざけるようにしてお尻を引いていきます。
- ③右背中中のノビ感を感じられればOK！
（腕の上がりにくさがある方は脇の下にもノビ感を感じていきます!）
自然な呼吸で左右10秒ずつ



ながおか医療生協
TRAINER'S 公式
Instagram アカウント誕生
イベント情報や
ヘルスケア情報を発信中





医療・福祉のページ

肥厚性瘢痕 ケロイド Z形成術

ながおか生協診療所 医師 勝山 新弥

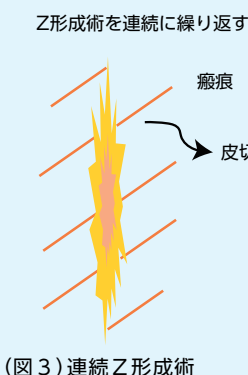
(A) 肥厚性瘢痕、ケロイド
肥厚性瘢痕、ケロイドは、傷跡が赤く盛り上がり、痛み、かゆみを生じたりします。真皮網状層の慢性炎症が発症に関わり、前胸部のよく動かす部位に生じやすく（約50%）、過度の運動で引っ張られる方向に大きくなっていきます。頭とか脛は皮膚が引っ張られることが少ないため、また上眼瞼は皮膚がたるんでいて緊張がかからないのでケロイドはほぼできません。

(B) Z形成術
（皮膚切開がアルファベットのZの形になるのでZ形成術と呼ばれる）
瘢痕や拘縮で美容的、機能的に障害が出たときにZ形成術は適応されます（例えば、創部が縮みひきつれて肘が動かしくいとか、腹部術後で引きつれて腹部が伸ばせないなどの時）。
Z形成では、皮弁を回転させることにより創部が延長され、創部は引っ張られることが減り、瘢痕形成を少なくできます。

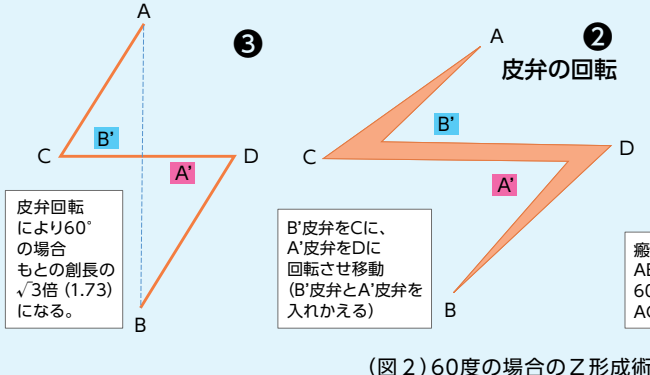
ダンベル型に引っ張られる
前胸部にできるダンベル型瘢痕（図1）

長い瘢痕の場合はZ形成を連続して行います。以上簡単ですがZ形成術の説明です。

参照 瘢痕・ケロイド研究室、日本医科大学形成外科教室（ケロイド、肥厚性瘢痕）について、エムスクリニック皮膚科医のたけの形成外科II 倉田喜一郎



（図3）連続Z形成術



（図2）60度の場合のZ形成術



9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					8:30～ 10:45～慢性外来 11:15～1歳以上予防接種
11:30～12:00	慢性外来					1歳以上 予防接種
13:45 ～14:30	14:00～ 1歳未満予防接種 栄養相談 (第2・4)			休診	1歳未満 予防接種 栄養相談	休診
14:30 ～15:45	15:30～慢性外来	1歳以上予防接種			1歳以上 予防接種	
15:45～	慢性外来		慢性外来			
16:00～17:30	急性外来		急性外来			
お知らせ	●診察医 *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(急性疾患)					
11:00 ～ 12:00	予防接種・健診(1歳未満)			10:30 ～		
	慢性外来			予防接種・慢性外来		
13:30 ～	発達外来		休診 (9/13 終日休診)	発達外来		休診 (9/9 のみ 午後 予防接種・ 慢性外来)
14:00 ～14:30	予防接種・健診 (1歳未満)	予防接種・慢性外来		予防接種・ 健診 (1歳未満)	予防接種・ 慢性外来	
15:00 ～17:30	一般外来(急性疾患)			一般外来(急性疾患)		
お知らせ	●診察医 *吉川(月～土) *本間(金) 9/8(午前) 9/22(午前・午後)					
	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)		
せ	web問診できます 一般診療					

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
訪問診療							★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
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	★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
訪問診療							★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…9/9(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
9:00～12:00	後藤	後藤 ★市川	休診	後藤	後藤	8:30 後藤 ★赤柴
13:30～18:00	後藤	後藤 ★市川	休診	後藤	後藤	13:00 後藤 ★赤柴 17:00
お知らせ	●水曜日は休診。 9/20(水)は診療します。 ●訪問診療に出ている場合があります。 ★市川医師の診療日…9/5・12・26(火) ★赤柴医師の診療日…9/9(土)					

理事会報告

（開催日時）

2023年8月9日（水）午後6時30分～午後7時35分

（場所） ながおか医療生活協同組合 2F会議室

報告事項

- 6月の事業・経営状況の報告、7月の概況
- くらしいきいき支援室報告
- 委員会報告
- 生協ながおかDC 後藤先生の歯科医師会加入について
- 通りハ キャンパス ウォーターベッド購入について

協議事項

- 法人ネットワーク サーバー入替について
- 以上、報告・協議の上、全員異議なく承認されました。

生協ながおかデンタルクリニック 源川先生 ご退職について

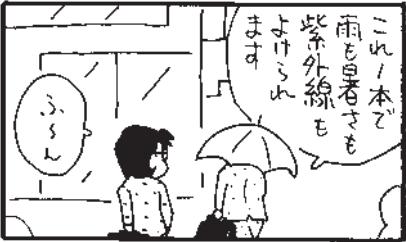
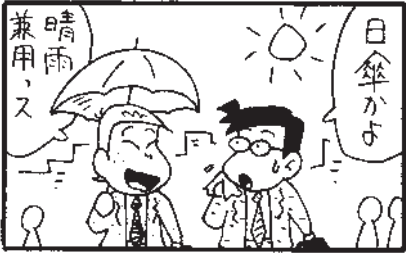
専務理事 樋口歩

今年に入り持病が悪化され、療養を続けておられましたが7月末で退職されました。「このまま療養を続けても回復が難しく、区切りをつけるため7月末で退職とさせていただきます。所長の責を果たせなかったことは心残りですが、後藤先生という素晴らしい先生が入職され、スタッフ一丸となって外来に注力してもらえるものと信じています。組合員の皆様や法人の職員皆様からよくして頂き感謝の言葉もございません。一旦新潟県を離れ身内の歯科クリニックでお手伝いをしながら働こうと思っています。大変お世話になりました。ご縁がありましたらその節はどうぞよろしくお願い致します。」と退職のご挨拶を頂いています。誠に残念ですが皆様にご報告申し上げますと共に、先生のご回復とご活躍を祈念申し上げます。



今月の4コマ

お天気家族



先月の応募は37通でした

図書カードが
あたる!

鍛える脳 クロスワードパズル

正解者の中から抽選で5名に図書カードプレゼント。当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。

22 21 20 19 18 16 14 12 11 9 8 7 5 1 出題 ●モロズミ勝

《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?



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。

ハガキ
①〒/住所
②氏名 (ペンネーム)
③電話番号
④投稿 (右記参照)
答え

クイズのこたえ・投稿はハガキまたは QR コードからご応募ください

〒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 まで
QR コード
《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。
●すこやかスマイルについてのご意見・ご感想など
●テーマ別 ①身近な出来事など
②今年のうちにやっておきたいこと ③おススメの本
●写真、イラスト、絵手紙などの作品

お問合せ先 くらしいきいき支援室 ☎ 30-1161 応募締切 2023年9月13日(水) 必着

スマイル短歌(班会)
・久々に仲間集いて食事会
・おしゃべりはずみつきなことなし 加藤シズ
・メデア編集にA-1はすでに必需品
・知られぬ事の日々に増えゆく 田所典子
・シヤクナゲと思ひ込みあり幾年も
・スマホに撮れば夾竹桃とぞ 大原歌子
・我が畑の朝日向かい並び咲く
・十七本のひまわりの花 加藤シズ
・首にタオル冷茶のカップもスタンバイ
・提出書類の机にすわる 田所典子
・三本のきゅうりをもぐに蚊は襲う
・手袋の上シヤツの上から 大原歌子

短歌(投稿)
・庭の木々ひときわ鳴き声高らかに
・蟬は知つた梅雨明けニュース かつちゃん
川柳(投稿)
・この年令で赤ちゃん返り上手です 小室清琴
・万歩計ながめてばかりで数増えず ヒロボウ

どしどしご応募ください 作品募集中!

読者の声
組合員の作品

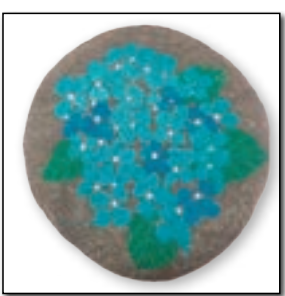
※敬称略



●七夏の短冊に何を願った?
・転職します。良い職場に恵まれますように (わかば)
・子供たちが元気にすくすくと育ちますように (まますま)
・入院中のばあちゃんが早く退院できるように (タマママ)
・平和に暮らせますように... (ハオさん)
・家族みんなが元気でいられますように。病気になることなく暑さや寒さにも負けず健康第一 (要ちゃん)
・長岡大花火大会が無事に開催されますように (のこねえ)
・ずつつと健康で暮らせますように (にやんばあちゃん)
・美味しいものをたくさん食べたい! (みるく)
・おいしいごはんをたくさん食べれましょう (ゆつちゃん)
・家族の幸せと健康 (あいなぶう)
・ローラースケートがうまくいきますように (なつち)

●感謝の気持ちはキッチンと伝えよう
妻は毎日食卓に、旬の野菜料理や私の好物を並べてくれます。特別の日には、いつも以上に華やきます。が、私は「おいしいー」や「すごいー」と言わず黙々と食べ、テレビに夢中になっているとカミナリが落ちます。感謝の気持ちはきちんと相手に伝えなければならぬとわかっていても同じことを繰り返して、怒られてます。(アオちゃん)
●どなたか教えてー!!
最近家の軒下にコウモリが住みついているようで、気持ち悪いし衛生的にも悪く...業者さんで見積りをとると、高所作業車を使うので22万とのこと。なかなか決断できず...どなたか効果的な対策があれば教えてー!! (まゆみん)
●頑張らなければ
年87才、疲れを感じます。この暑さも堪えます。頑張らなければ。(ヨコさん)

今月の作品



ストーンアート「紫陽花」
内藤初子さん

P1.
お口のクイズ
こたえ
Q1...2
Q2...1
Q3...1

●夏休み・花火の思い出
○長岡花火
・毎年の楽しみ。子供の頃から何回と観てきましたが、年齢を重ねる度に心に染み入る感じが強くなっています。県内では新潟市や柏崎市の花火も行きましたが、やっぱり長岡花火が最高です!! (ヒロ)
・以前は場所とりのために、開門まで並んだものです。30℃を超える炎天下の暑さに耐え、花火を見ながらのビールと枝豆は格別でした。娘が当時流行っていた買ったばかりのたまごっちを会場で失くしたのはもう20年も前のことです。(あぐらけんしん)
・県外に住んでいた頃、初めて長岡花火を見に来ました。フェニックスに感動して涙したのを覚えています。今は結婚して長岡に住んでいます。毎年楽しみにしています。(はむたろ)

鍛える脳 クロスワードパズル
先月号の答え



すこやかスマイル
折作業
9月の予定
★四郎丸わいが家
21日(木) 9時30分
★新町わいが家
22日(金) 13時30分
お時間ある方、ご協力ください!!

お知らせ
文化講演会
組合員限定
無料送迎バス
について
バス運行表は、わいが家通信に記載しています。
お申込みはくらしいき支援室までお願いします。
TEL 30-1161

2023年
9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。

骨粗しょう症について



講師 新潟中央ヤクルト販売株式会社 下中 由美子

骨粗しょう症とは、骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気で、日本には約1000万人以上の患者さんがいるといわれています。

高齢化に伴って増加傾向にある「骨粗しょう症」を、予防する食事や運動についてお話しします。簡単な体操とちょっと嬉しいおみやげが付きます♪

日時 9月27日(水)

午前 10:00～ 新町わいが家 定員 22名

午後 13:30～ 四郎丸わいが家 定員 19名

参加費 無料

申込〆切 9月20日(水)



※当日ヤクルトの販売はありません。

申込み ぐらしいきいき支援室 ☎ 30-1161

●長岡さくらの会演奏会

箏と三味線が奏でる和の音色、
日本人の琴線に触れる和の調べ
新町わいが家でお待ちしています

9月15日(金)

13:20~14:00

【会場】新町わいが家

【定員】30名 要申し込み



くらしいきいき支援室

☎30-1161

●晴れたら歩こう

～9月は防災月間！災害に備えつつ知識を深めよう！～

防災公園&長岡消防署見学コース！

わいが家から防災公園まで車で移動します。
要申し込み。送迎希望の方は申込みの際、「送迎利用」とお伝えください。

※送迎利用は、組合員及び組合員家族限定。
未加入の方は現地集合をお願いします。

9月12日(火)

雨天の場合は消防署見学のみ

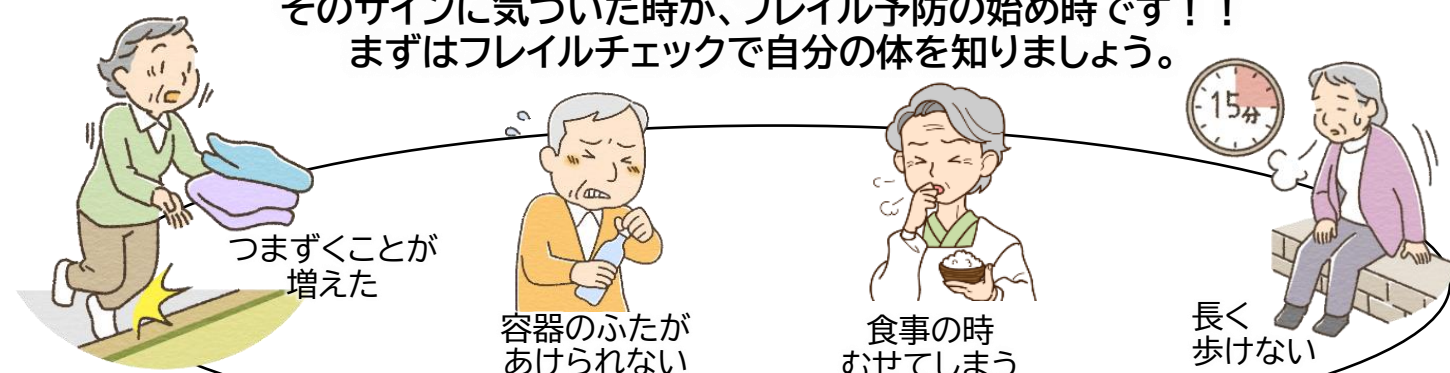
四郎丸わいが家 } 9:15 出発(雨天↑9:30)
新町わいが家 }

現地集合 9:30 (雨天↑9:45)
(防災公園駐車場子育ての駅ぐんぐん側)

くらしいきいき支援室 ☎30-1161

●今年もやります！フレイル測定会

このような症状は、加齢による筋力・体力低下のサインかもしれません。
そのサインに気づいた時が、フレイル予防の始め時です！！
まずはフレイルチェックで自分の体を知りましょう。



こんな症状、気になっていませんか

項目	問診表の記入、握力・椅子立ち上がり・四肢骨格筋量
参加費	200 円

※各会場、定員に達し次第締め切ります。

会場	日程	時間	定員
四郎丸わいが家	9月26日(火)	14:00~15:30	15名
新町わいが家	9月27日(水)	14:00~15:30	15名
笹崎わいが家	10月2日(月)	10:00~11:30	15名
高町わいが家	10月11日(水)	10:00~11:30	15名

申込み くらしいきいき支援室 ☎30-1161

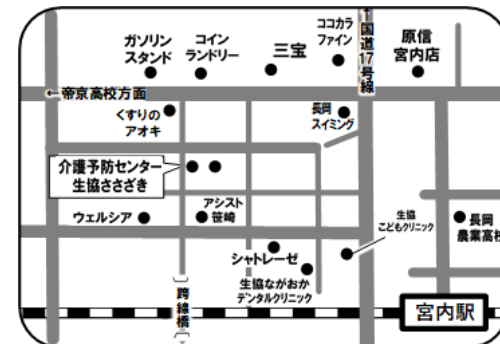
●歯科衛生士が教えます！

ずーっと健康な歯を保つコツ！

講師 生協ながおかデンタルクリニック 歯科衛生士 白川



日時 9月16日(土)10時～(90分程度)
会場 介護予防センター生協ささざき 笹崎わいが家
参加費 1人300円 親子参加の場合1組500円
定員 20名 要申し込み
申込み 介護予防センター生協ささざき ☎33-8111



お話し

①間食(おやつ)の摂り方

～むし歯にならないチョコレート!?～

②虫歯、歯周病に負けないぞ！

～正しい歯磨きとブラッシング～

③歯磨き粉の選び方

～どんな歯磨き粉がいいの?～



自宅で使っている
歯磨き粉をご持参
ください！

わくわく体験！

歯科材料を使って
指の模型を作ろう！！

お楽しみプレゼント！

参加頂いた方に歯ブラシ、歯
磨き粉、キシリトール 100%
のチョコレートをプレゼント♪

●9月20日(水)文化講演会無料送迎バス運行表



要申し込み。申込みの際、コースと乗車場所をお伝えください。出発5分前には乗車するバス停でお待ちください。

バス停マーク がある所は、路線バスの停留所に停まります。

●まえたコース

悠久町～中沢・四郎丸わいが家・錦3丁目経由

12:15	12:20	12:25	12:30	12:35	12:40	12:50
越後交通 東長岡 営業所	栖吉 小学校前	中沢 三叉路	長岡 変電所前	四郎丸 わいが家	錦3丁目	長岡 市立劇場

●かんだコース

寿3丁目～泉・昭和・日赤町経由

12:15	12:17	12:20	12:25	12:30	12:35	12:45
寿 3丁目	精神医療 センター前 (県営住宅側)	北中前	ウェルシア 長岡泉店	ドラッグ セイムス 昭和店	日赤 3丁目	長岡 市立劇場

※帰りは、両コースとも長岡市立劇場 16:30 に出発します。時間厳守でお願いいたします。

※往復利用となります。片道のみのご利用はできません。

申込み くらしいきいき支援室 ☎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** コープデリにいがた主催
9月4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** キーボード、ハーモニカ、ギターの演奏に合わせて歌います。
9月11日(月)10:00～ 要申込み 定員20名

うた

●**とまり木の会** ハーモニカとスマホのコラボで楽しく歌おう♪
9月22日(金)10:00～ 要申込み 定員20名

うた

●**映写会 マルサの女**(四郎丸支部主催) 出演:宮本信子、山崎努、津川雅彦 他
9月15日(金) 13:30～ 無料 申込み不要



～あらすじ～税務署の敏腕調査官・板倉亮子は国税局査察部に抜擢され、経験を積んでいく。ある日、タレコミ電話で権藤商事の脱税情報が入り、亮子は上司と調査を開始。税務署時代から目を付けていた権藤と、再び相対する…。

～新町わいが家～

◆**うたごえ広場** (キーボード伴奏)
9月14日(木)10:00～ 要申込み 定員25名

うた

◆**オレンジカフェ** アロマと体操でリラックス♪
9月30日(土)9:30～ 要申し込み
アロマ外部講師:藤井久里子氏(臨床心理士) 体操講師:橋爪実香 (パレット作業療法士)

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！

わいが家食堂

四郎丸わいが家



9月1日(金) ※ 受付は8/18～
10月6日(金) ※ 受付は9/22～

新町わいが家



9月25日(月) 受付は9/11～
10月23日(月) 受付は10/10～

・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
- ・配達はいきません。
- ・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

9月11日(月) 9月22日(金)
〈時間〉13:30～16:00

新町わいが家

9月13日(水) 9月26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