

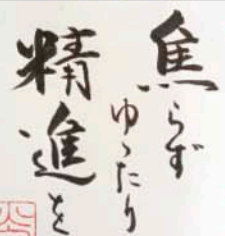


すこやかスマイル

2024
4
247号

■組合員数 10,626名 ■出資金 3億8,200万円5千円 2024年2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

組合員 村山光映さん作品



新しい先生のご紹介です!!

ようこそ!

たかつなまさふみ
高綱将史 先生



本年度より勤務させていただきます。高綱将史(たかつなまさふみ)と申します。生まれも育ちも長岡です。私は一度、理工学部の大学院を修了し、2006年に弘前大学医学部第2年次に編入学、2010年卒業後は長岡中央総合病院で研修し、新潟大学消化器内科に入局、県内の基幹病院を転々としていました。昨年度まで長岡赤十字病院消化器内科に勤務しておりました。消化器全般を診療し、特に消化管内視鏡診断を専門としています。生協診療所に勤務するにあたり、まずは地域の皆様の「かかりつけ医」として、専門分野にとらわれず、各分野全般を診療できるように努めてまいります。

長岡地域は消化器にかかわる医師が少ないのが現状です。ですので、消化器診療や内視鏡検査等はフットワーク軽く行い、高次医療機関とも連携していきたいと考えております。はじめは不慣れで行き届かないこともあります。はじめては不慣れで行き届かないこともありますが、諸先生方をはじめ、スタッフの皆様、ご指導・ご鞭撻のほど何卒よろしくお願い申し上げます。

訪問診療

介護サービス

よくある質問 Q & A

ご自身や家族の急な病気やケガで、通院が困難になったり介護が必要になったら・・・。身体の状態に併せて徐々に考えていければいいのですが「急に必要になった」時はだれしも戸惑うものです。そこで今号では、今まで組合員さんから寄せられたよくある質問を訪問診療と介護サービスに分けて紹介します。「どうしたらいいだろう」と不安になった時の「備え」になれば幸いです。

訪問診療 のいつ

ながおか生協診療所
看護師長 塚越 久美子

訪問診療とは病院を退院して自宅療養される方・寝たきり・体力低下や障がい等により通院が困難な方に、状態に応じて月1〜2回、予定を組んで定期的に医師がご自宅を訪問し、計画的な医学管理のもと、診察・検査・治療・処方などを行います。ご自宅での看取りを希望される方のお手伝いもさせていただきます。

一方、往診は急な体調不良に対して、連絡を受け診察や検査、必要な治療を行うものです。

※訪問診療は保険診療で各種健康保険が適用されます。1割負担の方で月5千円〜8千円程度ですが、訪問回数、検査・処置等により料金が異なります。

使える日は決まっているのですか? 急に来てほしい時は対応可能ですか?

訪問診療は基本的に平日に予定させていただいております。ご利用中の介護サービスを考慮し日程を調整させていただきます。

訪問診療を利用されている方へは24時間365日なるべく早急に対応させていただきます。緊急時の対応のため、訪問看護の利用をお勧めしています。

訪問診療ご希望の方は、まず診療所に連絡ください。病状によっては病院受診・診療所での検査等勧めさせていただきます。在宅療養に不安のある方は早めに訪問診療を利用し、お問い合わせをお願いします。



利用までの流れを教えてください。別の病気で生協以外の医院にもかかっている方も利用できますか?

訪問診療は他の医療機関への受診を継続している方でも利用できます。まずはかかりつけの医師、ケアマネジャーに相談しましょう。介護保険認定を受けていない方は地域包括支援センターにご相談ください。直接診療所にお電話でご相談いただいてもかまいません。

病状等を確認させていただき、診療内容・費用について説明を行い、訪問診療の計画を立て、契約をさせていただきます。

薬はその時ももらえますか?

主に訪問診療の際に処方し、処方箋は診療所受付でご家族にお渡しします。薬局で薬を受け取り、お支払いをしていただきます。

訪問診療についてのお問い合わせ
ながおか生協診療所 ☎39・7001

介護サービス のいつ

地域サービス連携室
室長 平原 壮一

体調の急変などで、すぐに利用したい場合はどのようにしたら良いですか?

①介護保険の利用を開始したい時は、現在お住いの市町村窓口(長岡市の場合は、介護保険課)で、介護認定を申請し、認定調査を受けることがまず必要です。

※認定調査は、調査員が自宅等を訪問し、心身等の状態を聞き取り調査します。その後、審査、判定が行われ要介護度が決まります。認定結果の通知は申請から原則30日以内に届きます。

②次に、介護保険を利用するために居宅介護支援事業所(ケアマネジャー事業所)に連絡を取り、急いで利用したいことを相談し、契約をしてください。※この居宅介護支援事業所に相談したら良いかわからない場合は、①の介護認定申請の際に、窓口で居宅介護支援事業所の連絡先を確認しておくと良いと思います。



認定結果が出る前に、緊急的に介護保険サービスを利用する場合

介護保険は、申請をした日から保険の適用を受けることが可能です。担当のケアマネジャーに、すぐに利用したいことを相談してください。

その際に注意しておきたいこととして、認定結果が予想していた介護度より低かったり非該当となった場合は全額自費扱いとなるなど高額な負担になる場合があります。

認定結果が出る前に、サービスを利用される場合には、担当のケアマネジャーと料金の事をよく確認して利用されることをお勧めします。

ちなみに...

介護サービスの自費利用について

自費での利用は可能ですが、利用料が高額になるのを、慎重に判断をされることをお勧めします。

●ヘルパー30分: 約4,000円
●訪問入浴: 約13,000円
●訪問看護30分: 約5,000円
●デイサービス: 約4,000〜10,000円
(介護度と利用時間により異なります。)



現在、介護保険サービスを利用中ですがサービスの追加・変更はできますか? また、利用している施設を変更することは可能ですか?

いずれも可能です。担当のケアマネジャーにご相談ください。

ケアマネを変更することは可能ですか? ケアマネには言いづらくて...

担当者が思うように対応してくれない場合や、折り合いが良くない時などがあると思います。契約時に交わした書面に苦情受付担当者が明記されておりますので、どのように対応してほしいとお考えなのか、まずはご相談されてみてはいかがでしょうか。どうしても、事業所に相談したくない場合には、市町村と県の相談窓口(長岡市の場合は介護保険の給付係)・国民健康保険団体連合会に相談することも可能となっております。

介護サービスの相談窓口
長岡市介護保険課

☎39・2245

ご利用相談窓口
地域の福祉相談室

☎39・7033



LINE相談可

人口割合で医師数が少ない県は1位埼玉、2位茨城、3位千葉で4位が新潟である。1〜3位までは病院も多い首都圏であり、他県には行きにくい新潟県が実質的に全国最少と言える。国家試験を通じて新たに生まれた医師は2023年9432人。昔よりも数は増えているし大学でも新潟に

今月のすこやかコラム



今回は《星野先生》です

残れば優遇する施策もしているが、どうも医師が増えた感じはしない。しかも日本の人口が減るので今後医学部定員を減らす方向らしい。新潟は住むにも仕事にもいいところなのになあと、東京でも仕事をしたことのある私自身は思うのだが。

ヘルパーステーション おひさま

◇ヘルパーステーションおひさま
長岡市泉1-7-22
電話 38-6326

ヘルパーステーションおひさまは、訪問介護員がご利用者の自宅を直接訪問して、入浴・排せつ・食事等の「身体介助」や、調理・洗濯・掃除等の「生活介助」を行うサービスです。住み慣れたご自宅で可能な限り自立した生活を送ることができるよう、今までの生活スタイルや心身の状況に合わせたサービス提供を行っています。また、障がい福祉分野では、自宅で行うサービス「居宅介護」、外出を行う「移動支援」等を行っています。

例えば「掃除」の場合は、初めてご自宅にお邪魔させていただいた時に、ご利用者が今まで行っていた掃除方法の把握をさせていただき、訪問時に一緒に行う、もしくは代行して掃除を行います。自立支援の視点で一緒に行うことで、「いつもありがとう」「きれいになった」「転倒が少なくなった」など喜びのお言葉をいただいています。職員一同、皆さんの感謝の言葉が励みになっています。これからも楽しく明るく訪問させていただきます。

管理者 吉岡明子



いつも
ありがとう、
助かります。

サービスの種類

制度の違いによって次の種類があります。

①介護保険法

対象者	要支援1〜2 要介護1〜5
内容	介護保険法に即した内容での訪問介護 身体介助 排泄・入浴・食事などの介助のほか、自分で家事を行うための見守りの援助 生活介助 清掃・洗濯・調理などの日常の家事
申込み	担当のケアマネージャー、または地域包括支援センターにご相談ください。

②障がい者総合支援法

対象者	障がい程度区分1〜6
内容	障がい者総合支援法に即した内容での居宅介護 身体介助 排泄・入浴・食事などの介助のほか、自分で家事を行うための見守りの援助 生活介助 清掃・洗濯・調理などの日常の家事 移動支援 屋外での移動が困難な障がい者に対し、外出時の円滑な移動を支援し、自立生活や社会生活を促します。
申込み	障がい者支援センター、または地域包括支援センターにご相談ください。

◎おひさまスタッフの特色

訪問介護員としての経験の長いスタッフが在籍しています。9割が介護福祉士資格を所有しています。自立を支援する専門的視点での援助に努め、ご本人やご家族の想いに寄りそった援助を心がけています。



フレイル予防運動

今月のテーマは【腹筋を鍛えよう!】

今月は
介護予防センター生協ささき
トレーナー 本間将司
が担当しました!

○座ってできるお腹の運動

両足をピタっとくっつけ両手は椅子。膝を胸へ近づけるように両脚を持ち上げましょう。身体が後方へそっくり返らないように注意! 両脚が難しい場合は片脚ずつでもOK!

お腹で“引き上げる”イメージを持ちながら取り組みましょう。
1セット10回、1〜3セット行います。



なごか医療生協の運動教室

専門トレーナーがさまざまな運動教室を行っています。体験・見学を随時受け付けています。詳細は下記までお問い合わせください。(営業時間 8:30〜17:00)

四郎丸 エリア	フィットネスレインボー運動教室 長岡市前田 3-1-16 ☎ 0258-39-2882
新町 エリア	Studio Fit (スタジオフィット) 長岡市西新町 2-3-22 ☎ 0258-32-3888
宮内 エリア	sasazaki Akala (アカラ) 長岡市笹崎 2-1-15 ☎ 0258-33-8111

各教室紹介WEBサイト



お申込みは
下記QRもしくは
お電話で。



今月のレシピ

今月は組合員のレシピを紹介します

簡単!! 炊飯器(3合釜)で作る

コーヒー牛乳 ケーキ



材料

- ホットケーキミックス …………… 200g
- 卵 …………… 1個
- コーヒー牛乳 …………… 140〜150ml
- バター(冷たいままでOK) …………… 5g

手順

①炊飯釜に卵とバターを入れ混ぜる



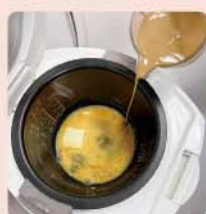
②炊飯スタート!

炊きあがり!…生地が緩めなので…もう1回炊飯スタート!
炊きあがって串をさして生地がつかなければできあがり~!!



1回目、ちょっと
ユルユルでした

③コーヒー牛乳を入れひと混ぜし、ホットケーキミックスも入れ混ぜる。ドロドロでOK



お皿に
ひっくり返して
完成です!





医療・福祉のページ

薬疹、固定薬疹ってなに？

いずみ薬局 薬剤師 皆川 裕樹

「今までにお薬を使用して副作用が出たことはありませんか？」医療機関や薬局で必ず尋ねられる質問かと思えます。今回は様々な副作用のうち、「薬疹、固定薬疹」についてお話しします。

「薬疹」とは、内服や注射により皮膚などに発疹がみられることをいいます。

発症原因としてもっとも多いのが、体内のアレルギー反応によるものです。

人間にはもともと、体内に侵入した異物を排除しようとする免疫機能が備わっています。この免疫機能が薬を異物と認識し、過剰に反応してしまうと、有害な症状を引き起こすことがあります。

アレルギー反応）薬疹の症状としては、かゆみ、赤み、腫れなどがあります。また、症状が重い場合に全身的な症状として発熱や関節痛などが現れることもあります。



「固定薬疹」とは、特定の薬物の内服や注射によって体の同一部位に生じる発疹のことをいいます。特定の薬物にアレルギー反応が起こることによって引き起こされるため、その薬物を摂取すると何度でも同じ部位に発疹が現れます。

いずみ薬局

☎38-6555



4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

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 ★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
15:00 ～17:00 (月曜のみ 17:30まで)	羽賀 片山 茂木 17:30まで	★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	

■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※低身長・肥満・思春期・早発症など) *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					

●診察医 ※井埜(月～土) ※田中(月)午前、(水)午前(専門外来※低身長・肥満・思春期・早発症など)
※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

診療所診療科目

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

■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～	★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
						星野 ★岡島	
	訪問診療					休診	★水曜日午後の診療 片山…第1・4週 羽賀…第2・3・5週 ★土曜日の診療 岡島…4/13(土)
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	星野 勝山	星野 片山		
	17:30まで						

■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)					10:30～
11:00 ～12:00	予防接種・健診(1歳未満)					予防接種・慢性外来
13:30～	発達外来					発達外来
14:00 ～14:30	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)

●診察医 ※吉川(月～土) ※本間(金) 4/5(午前・午後)・12(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	後藤	後藤 ★市川	休診	後藤	後藤	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。
13:30 ～18:00	後藤	後藤 ★市川	休診	後藤	後藤	後藤 ★赤柴	★市川医師の診療日 …4/16・23(火) ★赤柴医師の診療日 …4/6(土)

理事会報告

2023年度第9回理事会
(開催日時)
2024年2月14日(水)
午後6時30分～午後7時28分
(場所)
ながおか医療生活協同組合
2F会議室

●報告事項
①12月の事業・経営状況の報告、1月の概況
②くらしいきいき支援室報告
③委員会報告
④生協かんだ診療所 トイレ
手洗い出湯工事について

●協議事項
⑤所在不明組合員の脱退手続きについて
⑥第33回通常総代会の開催日・会場等について
⑦総代選出定数・選出基準、選挙実施公告について
⑧2024年度第33回通常総代会一次議案の検討について

●協議事項
⑨冬季賞与支給分短期借入金一部返済について
⑩2024年度第33回通常総代会一次議案の検討について

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



先月の応募は52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3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。

23 22 19 18 16 15 14 12 11 10 8 7 5 1

■EINGのカギ
「百日紅」なんと読む?
60歳は還暦。70歳は?
色気より……
ガソリンやベンジン
手紙の本文が終わった後
で、さらに書き加える文
収拾のつかない大騒ぎ。
……の果をついたよう
「海豚」って読めますか?
ワリ……になすびはならぬ
花……。ビール……
「矮鶏」……なん読む?
進め。レッツ……
コンピューターに画像を
入力する装置
鼻歌を歌うこと
キューバのダンス音楽

21 20 18 17 14 13 11 9 6 5 4 3 2 1

■タテのカギ
花よりだんこの花は?
……は友を呼ぶ
写生画。……ブック
おすもうさん
要領。仕事の……をつかむ
急病の患者のこと
一定の限られた広さの中
学校で学年末から新学期
になるまでの間の休暇
紅色の宝石
足裏のくぼみ。……ふまず
赤い羽根の共同……
目的地。……イン
夜寝る時に使う布団や枕
敷をこまます。……を読む

《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?



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。

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

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

ハガキ

〒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
②〇〇式の思い出 (入園、入学、入社など)
③春の訪れを感じます
●写真、イラスト、絵手紙などの作品

▲応募は
こちらから

お問合せ先

くらしいきいき支援室 ☎ 30-1161

応募締切 2024年4月10日(水) 必着

スマイル短歌(班会)

・冷凍せしおせちはようやくなくなり
二月の料理にまた包丁持つ 藤縄 一枝
・老いたれど食欲だけはおとろえず
体重今も徐々にふえゆく 加藤 シズ
・水仙の香り満ちる玄關の
鍵を開けたり今日は立春 田所 典子
・ゴミ捨てに出れば青空
風花のゆつくり舞う手の平に受く 大原 歌子

短歌投稿

・大谷のグロブ届き子供らは
全員揃いキャッチボール かつちゃん
川柳投稿
・夕食後葉が一品増えました 小室 清琴
・二ん月の祝い日二つめでたしや 高津 百合子
俳句投稿
・越後路は梅と桜が咲きくらべ ターコ

どしどし応募ください 作品募集中!

●誕生日がきます
3月にまた一年をとると思う
と不安になります。でも、自
宅で脳トレをしたり、新聞を
読んだり、散歩をしたり……できるだけ
自分で動こうと思っています。(あいこ)

●祝卒業
3番目の孫が3月に小学校を卒業しま
す。身長ははるかに私をこえました。
中学生になってもやさしい子でいて
ね。(みよちゃん)

●忙しいものです
年金生活になり、毎日が日曜日だと思
っていたんですが、今まで出来なかった
家の片付けなどをしていると、なか
か忙しいです。(半蔵)

●介護保険制度改定の記事について
介護職員不足のことはよく聞いてい
ました。自分たちが面倒をみてもら
う時は大変な時代になると思う……今から
なるべく人のお世話にならないように
健康管理が大事だと思っています。
(あづけんしん)

●卒業式の思い出
・大好きな先輩に勇気を
出して、第二ボタンを
もらいに行ったことです。
人生で初めてもう会えな
いかもしれない先輩に声をかけたこと
は今でも忘れません。その第2ボタン
は今どこに? (笑) (まますま)

◆ある班の班会報告に
書いてあった「あるある話」
長い間、大切にしていたワッスを久
しぶりに履くと、底がとけて地面に
黒い足あとがついた……「私もあった
あった」と、大笑いした、あるある話。

●花粉症の思い出
・花粉症の為、花粉が飛ぶ前から薬を
飲み始めています。(あーちゃん)
・ごぼう茶が効くと聞きました。毎日
ごぼう茶を食べるのはむずかしいので
ごぼう茶を取り入れています。(けせらせら)

●こんな花粉症対策しています
・花粉症気味な息子。鼻づまりが
つた頃、鼻の穴にワセリンを塗って出
掛けると楽になるようです。鼻の中の
湿り気は花粉は溶けてアレルギー物質
がでるので油でガード
すると良いと、テレビ
でやっていました。試
してみようと思った。
・鼻の穴にワセリンを
塗っています(笑) 情報番組で粘膜保
護に良いとやっていたので……マスクが
ズレるとテカテカのお鼻で恥ずかしい
です!(テンちゃんママ)

●卒業式の思い出
・いままでの卒業式は、毎
回……いいほど雪が
降ります。今年こそは晴
れるといいな。(おほしさま)

●卒業式の思い出
・長女の小学校卒業式と次女の卒園式
はコロナ禍真最中。お友達や先生と
ゆつくりお別れできず、さみしかった
思い出が。今年の長男の卒業式は歌も
歌ってみんなと写真が撮れそうで楽し
みです。(深話切子)

鍛える脳 クロスワードパズル
先月号の答え

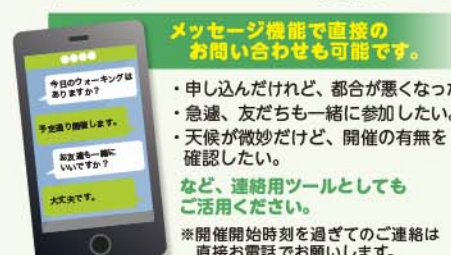
「ワカサギツリ(ワカサギ釣り)」



★新町わいが家
26(金) 13時30分

★四郎丸わいが家
25(木) 9時30分

わいが家からいろいろな情報をLINEでお届け!



くらしいきいき支援室 ☎ 30-1161

LINE
友だち募集中
LINEID
@235ebmwu

お知らせ



2024
4月

わいが家通信



★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。



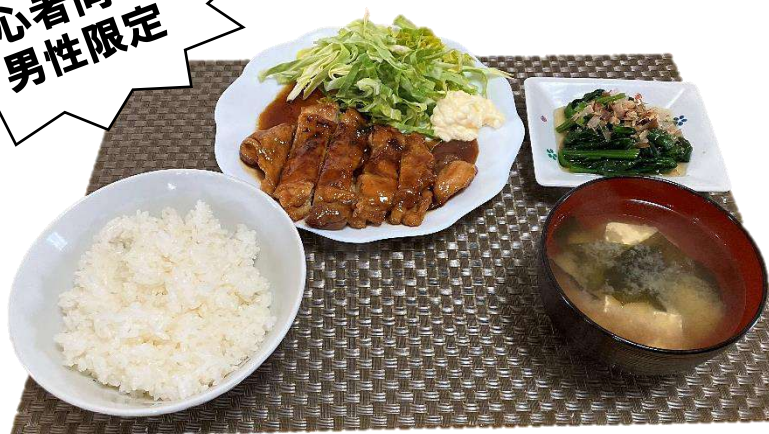
★各種企画や組合員活動の様子を撮影し、すこやかスマイル紙面や、法人ホームページ、LINE、Facebook 等の組合員活動の紹介・報告で使うことができます。掲載を希望しない方はスタッフにお申し出ください。

①わいが家企画

男の料理教室

～鳥の照り焼きをつくる～

初心者向け！
男性限定



私が講師です。

くらしいきいき支援室
職員 小柳 誠

一人暮らしの方、家事を手伝いたい方、料理に興味がある方、大歓迎！
みんなで楽しみながらつくって食べましょう！

日 時：2024年4月23日（火）10：00～13：00

場 所：四郎丸わいが家

定 員：8名

対 象：料理初心者の男性

参加費：500円（材料費）

持ち物：エプロン・三角巾（バンダナ）・筆記用具

※包丁をお持ちの方はご持参ください

◇ メニュー ◇

- ・鳥の照り焼き
- ・ほうれん草のおひたし
- ・みそ汁

申込み先 くらしいきいき支援室 ☎ 30-1161

春のウォークイベント

～ 新町わいが家から水道公園まで4キロくらい歩いてみよう! ～



日 程 5月8日(水) (予備日 5/15(水)) 小雨決行
要申し込み (×切 5/1(水))

集合場所 新町わいが家 (長岡市泉 1-7-20)

集合時間 9:20 (11:30 解散予定)

出発時間 9:30

◎ 四郎丸わいが家からの送迎有り (8名まで)

※送迎希望の方は申込時にお伝えください

9:00 四郎丸わいが家発

(希望多数の場合、移動手段のない方を優先します)

持 物 タオル、飲み物

○当日は歩きやすい服装、靴でお越しください

○荒天の場合は予備日に実施いたします。

※判断に迷う場合はお問い合わせください。



---お申込み・問合せ---

くらしいきいき支援室 ☎ 30-1161

みんなの茶の間わいが家

だんだん



ボッチャであそぼう！



開催日

※時間は 13:30～15:00。無料。出入り自由

四郎丸わいが家	4月8日(月)	4月26日(金)
新町わいが家	4月10日(水)	4月23日(火)



初心者大歓迎！
誰でも楽しめるスポーツです！
わいが家オリジナルルールで行います。



お問い合わせ くらいいき支援室 ☎30-1161



ボタンくださーい



「多機能就労支援センター大きなかぶ」では
仕分け作業の訓練や、小物作りの素材としてボタンを使用
しています。不要になったボタンがありましたら四郎丸わ
いが家、新町わいが家までお持ちください。



【お問い合わせ】
多機能就労支援センター
大きなかぶ
☎36-9763

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
4月1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。参加費¥100(員外¥300)
4月8日(月)10:00～ 要申込み 定員30名

●**(うた)とまり木の会** ハーモニカの演奏で楽しく歌おう♪ 参加費¥100(員外¥300)
4月26日(金)10:00～ 要申込み 定員30名

●**映写会 土を喰らう十二月**(四郎丸支部主催) 出演:沢田研二、松たか子他
4月19日(金)13:30～ 無料 申込み不要

～あらすじ～人里離れた山荘で暮らす作家のツトム。自ら畑で育てた野菜や山で採ってきた山菜で丁寧に料理を作り、恋人の真知子といただくのが日々の楽しみだった。しかし彼は、亡くなった妻の遺骨を墓に納められずにいる。



～新町わいが家～

◆**うたごえ広場** (キーボード伴奏)
4月11日(木)10:00～ 要申込み 定員35名 参加費¥100(員外¥300)

◆**オレンジカフェ 認知症の世界を知ろう!** 講師 法人ケアマネジャー
4月27日(土)9:30～ 要申込み

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

4月5日(金) 受付は3/22～

5月10日(金) 受付は4/26～

新町わいが家

4月22日(月) 受付は4/8～

5月27日(月) 受付は5/13～

・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

・配達はいりません。

・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。



だれでも寄れるみんなの茶の間

だんだん

大人気!

簡単ボッチャで遊ぼう!

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。

四郎丸わいが家

4月8日(月) 4月26日(金)

〈時間〉13:30～15:00

新町わいが家

4月10日(水) 4月23日(火)

〈時間〉13:30～15:00

