

介護予防センター生協ささざき

あしたばdays

2024年7月に「介護予防センター生協ささざき」に開設した
『あしたばdays (通所介護・指定相当通所型サービス)』は、
月・水・金 9:30～14:30でサービスを提供しています。

あしたばdaysは、介護予防・健康増進に特化したこれまでにない
新しいデイサービスです。

健康長寿3つの柱を大切に、楽しく笑って過ごす時間、
人と明日につながる健康づくりをサポートします!!

『あしたばdays』の名前の由来は、健康長寿のための3つの柱

あるく(運動) シャべる(交流・社会参加) たべる・は(ば)(栄養・口腔)

の頭文字をとり、「明日につながる健康ではつらつとした日々(days デイズ)を
地域の皆様と一緒に実現させたい」という願いを込めました。

●あしたばdaysに通い始めて3カ月がたちます。レッドコードは最初どうやって使うのかと思いましたが、徐々に使いこなす事ができるようになりました。レッドコードの体操で普段使わない筋肉を動かす事で棚の高い所から物を取りやすくなり、レッドコードのおかげと感謝しております。身体の続く限り通わせていただき、皆様にお勧めしたいと思います。(高野様)

ご利用者の声



あしたばdaysで
元気! 元気!!

●元気いっぱいのお仲間、スタッフととにかく真剣で楽しい笑いにあふれた時間。一人一人の生き方に共感し、感銘を受ける毎日です。レッドコード効果で段々脚力がついてきて、趣味の美術館巡りも少しく楽になりました。(井口様)



冬の特別企画

頭も体もすっきり! 脳いきいき祭り



日時 12月14日(土) 10:00～11:30

会場 介護予防センター 生協ささざき わいが家

内容 講話「楽々加齢」

講師: ほつとながおか ケアマネジャー 荒木

体操「楽々運動」(体操とレッドコード体験など)

講師: トレーナー 本間・トレーナー 櫻井

定員 15名

*運動実技あり: 内履き、飲み物、タオル持参。動きやすい服装

参加費 300円



詳細はこちら

あしたばdaysの他にもこんな事業を行っています

- ① ささぶえ倶楽部 (くらし元気アップ事業)
- ② ステップささぶえ (短期集中レベルアップ事業)
- ③ sasazaki Akala (健康運動教室)

介護予防センター 生協ささざき
あしたば days

TEL 0258-33-8111
お問合せ時間: 平日 8:30～17:00
長岡市笹崎 2-1-15



お気軽に
お問合せ
ください。

今月のすこやかコラム

50歳を機に、看護学校時代の友人と毎年秋に同級会をやっています。卒業後数十年経っていますが、気持ちは20歳のまま。若かりし頃に流行った曲のカラオケで息切れしながら飛んだり跳ねたり。アッブ

今回は「佐藤常務」です

テンポの曲にはついていけません。笑いの種です。還暦も過ぎた近年はあちこち体の不調の話題が多くなりましたが、たくさん食べて飲んで喋って、来年も元気で会えることを誓い合う。私の楽しい年中行事です。

祝敬老会

9/12 ◆アシスト高町◆

アシスト高町の敬老会では、ボランティアの松舞会の皆様から踊りを披露していただきました。

入居者様や職員から「アンコール、アンコール」と声が上がりました。手拍子が鳴り響き大変盛り上がりしました。今年に入居者様には敬老のお祝いとして靴下をプレゼントしました。皆様、笑顔で「ありがとうございます」と喜ばれていました。

ご長寿のお祝いといつまでも健やかに過ごしていただけることを願って各事業所が工夫を凝らして楽しい敬老会を行い、ご利用の皆様が大変喜んでいただきました。

今回は3事業所の様子をご紹介します。ご利用の皆様、これからも元気で過ごしてください。

9/17 9/18 ◆かんだりハビリパレット◆

通所リハビリパレットの敬老会は、鏡開き、ギター演奏と合唱、おやつを食べながら記念撮影を行いました。

約5年ぶりにボランティアの方をお招きし、ギターの音色が聞こえた途端に涙ぐむ方もいらっしゃいました。1曲目の「北国の春」で皆さんの歌声は最高潮に！その後も懐かしい歌を口ずさみながら笑顔溢れる敬老会となりました。

9/24 10/11 ◆プラット笹崎◆

ご利用者の元気な「乾杯！」の声とともに、大盛り上がりで敬老会が始まりました。ご長寿の方にインタビューをすると「これからも好きなことをやって悔いのないように生きたい」と話されていました。

屋敷はお祝いの仕出し弁当を堪能され、午後からはボランティアの皆様から歌と踊りを披露いただき、笑いと拍手に包まれました。

職員からは記念に手ぬぐいと、ご利用者と一緒に手作りしたキーホルダーをプレゼントしました。

茶話会では昔なつかしい蒸かしたての酒饅頭を召し上がったいただき、「懐かしい味がする」と、とても好評でした。皆さんの笑顔に職員も沢山の元気を頂いた敬老会でした。

今月はComcomよりレシピ紹介します

ココと甘みのある味付けで満足度アップ! BBQポークステーキ

栄養評価 (1人分)

熱量 427kcal

塩分 1.0g



塩と上手におつまみ すこしお

15分 (漬け込み時間 15分を除く)

材料 (2人分)

- 豚もも肉ブロック …… 250g
- はちみつ …… 大さじ2
- ケチャップ …… 大さじ1
- オイスターソース …… 小さじ1
- 砂糖 …… 小さじ1
- A おろしにんにくチューブ …… 2cm (4g)
- 粒マスタード …… 大さじ1/2
- レモン果汁 …… 小さじ1
- サラダ油 …… 大さじ1/2

手順

- ① 豚もも肉ブロックを1cmの厚さに切る。バットなどに切った豚肉を並べ、はちみつを表裏に塗りひろげたら5分ほど置く。
- ② ポリ袋にAをすべて混ぜ合わせたら、①を加えて揉み込む、15分ほど漬け込む。
- ③ フライパンにサラダ油を中弱火で熱したら、②を並べ入れる。焼き色がついたらひっくり返し、弱火にして同様に焼き色をつける。豚肉の中まで火が通ったら器に盛る。

ポイント

★ 脂分が少ない部位なので、はちみつや調味だれに漬け込むことで焼いても固くなりなく、しっとり仕上がります。

フレイル予防運動

テーマ

『お家にあるバスタオルで膝痛予防!』

【足裏・ふくらはぎ・膝裏・太もも裏のストレッチ】

- ① 片足を前に伸ばした状態で座ります。伸ばしている方の足のつま先にタオルを掛けます。
- ② 掛けたタオルの端を持ち、膝は伸ばした状態で、タオルを自分の方に引っ張っていきます。もう少し伸ばしたい方は、なるべく体を前傾させてみてください。
- ③ 20秒程伸ばしたら、反対も同様に行ってみましょう。

今月の担当

フィットネスレインボー
山崎美空
【健康運動実践指導者】

【太もも前の運動とストレッチ】

- ① 丸めたタオルを片方の膝の下に入れ、足首は立てておきます。
- ② この状態でタオルを押し潰すように膝を伸ばし、力を入れます。
- ③ 5秒間この状態をキープし、10回程繰り返します。反対も同様に行ってみましょう。



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 Fitness Rainbow(フィットネスレインボー)
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 ☎ 0258-39-2882

宮内エリア sasazaki Akala (アカラ)
長岡市笹崎 2-1-15 ☎ 0258-33-8111

各種SNSでも
情報発信中!

YouTube 

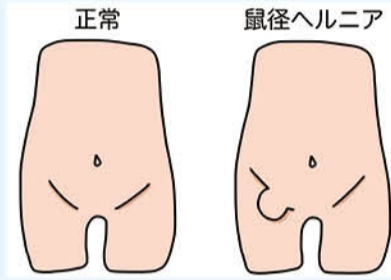
LINE 

医療・福祉のページ

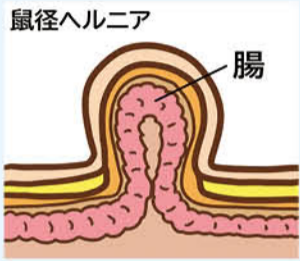
鼠径ヘルニア

ながおか生協診療所 医師 茂木 大輔

鼠径ヘルニアという病気をこ
存じでしょうか。よく「ヘルニ
アで腰が痛い」と言ったりする
のを聞いたことがあるかもしれ
ません。しかし、この際の「ヘ
ルニア」は「椎間板ヘルニア」
という病気であり、今回の病気
とは全く関係がありません。で
は鼠径ヘルニアとはなんでは
うか。「脱腸」と聞くとイメー
ジがつく方もいるかもしれませんが。「ヘルニア」とい
う病名は何らかの原因で身体を構成している組織の隙間か
ら、中にある臓器や組織が飛び出してしまいう状態のこと
を言います。つまり鼠径ヘルニアとは、鼠径部(両足の
付け根)から本来腹腔内にあるはずの腸が一部飛び出
てしまい、鼠径部(陰囊)にかけて膨らんでしまいう病
気です。



鼠径ヘルニアは中年以降の男性に好発しやすい病気で
す。肥満などによって腹腔内圧が上昇すると、おなかの
中から外に向かう力が大きくなり、そこに加齢による筋
膜など支持組織の脆弱化が合わさることで、鼠径部の筋
膜の隙間から腸が脱出してしまいます。
立ち上がったたりおなかに力を入れると飛び出ますが、寝
ころがたり自分で押し戻したりすると元に戻るため、
あまり気にせず生活している人もいるかもしれませ
ん。しかし、出たり戻ったりを繰り返すことで次第に膨
隆(ふくらみ)が大きくなって違和感が大きくなること
があります。また、「嵌頓」と言
って腸がいつぱんに飛び出すこと
になり、激しい痛みを引き起こす
こともあります。この「嵌頓」に
なってしまうと、おなかの中で腸
が虚血になり壊死してしまうこと
があり、放っておくと命に係わる
こともあります。



鼠径ヘルニアは自然治癒することはない病気であり、
唯一の治療法は手術で飛び出さないようにするしかありま
せん。もしも鼠径部に膨隆が出てくるようなことがあれ
ば、一度ご相談ください(残念ながら当診療所で行える
手術ではありませんので、総合病院へ紹介させていただきます

12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 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 高綱先生 内科・消化器内科 若山先生 総合診療科 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

時間	月	火	水	木	金	土	お知らせ
8:30~12:00	羽賀 片山 高綱	羽賀 勝山 高綱	羽賀 高綱 茂木	羽賀 片山 若山 茂木	高綱 茂木 ★勝山 ★岡田	★羽賀 (~10:30迄) ★片山 ★高綱 ★茂木 ★若山	★火曜日 午後 羽賀…第1・2・3週 星野…第4週 勝山…第2週 片山…第1・2・3・4・5週 高綱…第1・2・3・5週 ★水曜日 午後 羽賀…第1・5週 勝山…第3・5週 高綱…第1・2・3・4週 高綱…第2・4週 関…第2週 ★木曜日 午後 勝山…第2・4週 片山…第1週 高綱…第4週 若山…第1・3・5週 茂木…第2・3・5週 ★金曜日 午前 勝山…第1・3・5週 岡田…第1・2・4週 ★金曜日 午後 羽賀…第1・2・3・4週 勝山…第1・3・5週 茂木…第2・4週 羽賀…第1・2・3・4週 (~10:30迄) 片山…第1・4・5週 高綱…第1・5週 茂木…第2・4週 若山…第3週
15:00~17:00 (月曜のみ 17:30まで)	羽賀 片山 高綱	★羽賀 ★星野 ★勝山 ★片山 ★高綱	★羽賀 ★勝山 ★高綱 ★茂木 ★関	羽賀 ★勝山 ★片山 ★高綱 ★若山 ★茂木	高綱 ★羽賀 ★勝山 ★茂木	休診	★火曜日 午後 羽賀…第1・2・3・5週 星野…第4週 勝山…第2週 片山…第1・2・3・4・5週 高綱…第1・2・3・5週 ★水曜日 午後 羽賀…第1・5週 勝山…第3・5週 高綱…第1・2・3・4週 高綱…第2・4週 関…第2週 ★木曜日 午後 勝山…第2・4週 片山…第1週 高綱…第4週 若山…第1・3・5週 茂木…第2・3・5週 ★金曜日 午前 勝山…第1・3・5週 岡田…第1・2・4週 ★金曜日 午後 羽賀…第1・2・3・4週 勝山…第1・3・5週 茂木…第2・4週 羽賀…第1・2・3・4週 (~10:30迄) 片山…第1・4・5週 高綱…第1・5週 茂木…第2・4週 若山…第3週
年末年始	12/30(月) 午後休診、12/31(火) ~ 1/3(金) 終日休診						

■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 若山 茂木	星野 片山 茂木	星野 片山 若山	勝山 高綱 岡田	星野 (羽賀) 片山	★星野 ★勝山 ★高綱 ★若山 ★岡田	★火曜日 午後 星野…第1・2・3・5週 高綱…第4週 茂木…第1・3・4・5週 青木…第2週 ★水曜日 午後 羽賀…第2週 片山…第3・4週 茂木…第1・5週 ★木曜日 午後 勝山…第1・3・5週 高綱…第2週 ★金曜日 午後 星野…第2・4週 茂木…第1・3・5週 ★土曜日 午前 星野…第1・2・4週 勝山…第3・5週 高綱…第3週 若山…第1・5週 岡田…12/14のみ
15:00~17:00 (月曜のみ 17:30まで)	星野 若山 茂木	★星野 ★茂木 ★高綱 ★青木	若山 ★羽賀 ★片山 ★茂木	星野 ★勝山 ★高綱	片山 ★星野 ★茂木	休診	★火曜日 午後 星野…第1・2・3・5週 高綱…第4週 茂木…第1・3・4・5週 青木…第2週 ★水曜日 午後 羽賀…第2週 片山…第3・4週 茂木…第1・5週 ★木曜日 午後 勝山…第1・3・5週 高綱…第2週 ★金曜日 午後 星野…第2・4週 茂木…第1・3・5週 ★土曜日 午前 星野…第1・2・4週 勝山…第3・5週 高綱…第3週 若山…第1・5週 岡田…12/14のみ
年末年始	12/30(月) 午後休診、12/31(火) ~ 1/3(金) 終日休診						

■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			8:30~
11:30~12:00			慢性外来			10:45~ 11:15~ 慢性外来
13:45~14:30	14:00~ 栄養相談 (第2・4)	14:00~ 栄養相談 (第2・4)	14:00~ 1歳未満予防接種		1歳未満 予防接種 栄養相談	1歳未満 予防接種
14:30~15:45	15:30~慢性外来	15:30~慢性外来	1歳以上 予防接種	休診	1歳以上 予防接種	休診
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・金)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					
年末年始	12/30(月) ~ 1/3(金) 終日休診					

■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
8:30~11:00	一般外来(急性疾患)					
11:00~12:00	予防接種・健診(1歳未満)			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)			休診		
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) 12/13(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					
年末年始	12/30(月) ~ 1/3(金) 終日休診					

■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 市川	後藤 市川	休診	後藤 市川	後藤 市川	8:30 後藤 市川 ★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 市川	後藤 市川	休診	後藤 市川	後藤 市川	13:00 後藤 市川 ★赤柴 17:00	★赤柴医師の診療日 …12/7(土)
年末年始	12/28(土) 午後休診、12/30(月) ~ 1/3(金) 終日休診						

理事会報告

2024年度第5回理事会議事録
(開催日時) 2024年11月13日(水)
午後6時30分~午後7時33分
(場所) ながおか医療生活協同組合 2F会議室

●報告事項
① 9月の事業・経営状況の報告、10月の概況
② くらいしいきき支援室報告
③ 委員会報告
④ 訪問看護STすまいる増車について
⑤ 生協診療所レントゲン室空調入替について

●協議事項
⑥ 冬季賞与支給について
⑦ アシスト高町建物 虹のまち福祉会への売却について

以上、報告・協議の上、全員異議なく承認されました。



今日の4コマ

お天気家族

あらい太朗

ママ どうしたの？
お天気家族
お天気家族
お天気家族
お天気家族

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。
出題 ●モロズミ勝

21 20 17 16 14 12 11 9 7 6 4 1

【EINGのカギ】
アメリカ合衆国の最北端にある州。氷河やオーロラで有名です。
「欠伸」って読めますか？
被団協に……平和賞
ウィンドウスポーツの一つ
歌劇の主役をつとめる女性、……ドナナの略
年末の大掃除には……私
いもお忘れなく
風が最も短い日
小さな火災
心の持ち方。……一転
雑誌「ホトトギス」で有名
な明治時代の俳人・歌人
所属政党から離脱
……となるも午後となる
なかれ

【ワテのカギ】
1 氷。……クリーム
2 雪。……ボード
3 車。……フェリー
4 児童文学「……の少女ハイジ」
5 ミヤンマーの旧国名
6 取り越し苦労。余計な心配
7 ポルトガルの首都
8 「……用心、火の用心」
9 アナと雪の……
10 パリ五輪では除外
11 対義語は「かもし」。……
12 ……が高くて行きにくい家
13 生まれた土地。ふる……
14 海が荒れること

《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？

スマイル短歌(班会)

戦争と災害により知る地名
我が記憶力の限界を越す
米寿すぎお祝いされてもつらきこと
大事な前歯がグラグラしてる
「ヒバク・ノー」を世界に訴え六十八年
ノーベル賞は日本被団協に
曼珠沙華と娘は云い我は彼岸花
彼岸に咲かぬ今年の気候

首藤隆司選
藤縄一枝
加藤シズ
田所典子
大原歌子

短歌(投稿)

真夜中を照らし続けたスーパームーン
有明の月はぼんやりしてる かっちゃん
くまノミみたいに見えかくれする
もとたんとしや 今井正和
川柳(投稿)
熊さんも立ち入り禁止守ってね
空家増す古き町並犬と行く 高橋弘子

としとしご応募ください 作品募集中!

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

〒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

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

お問合せ先
くらしいきいき支援室 ☎ 30-1161

応募締切 2024年12月11日(水) 必着

先月の応募は49通でした

●仕事で津南町へ行くこと
産直店を覗くと、柿や栗、野沢菜、にんじん。ふと棚を見るときのこの「あまんだれ」が。超ラッキー。今年食べる機会がなく、諦めていたのが本当に嬉しい。早速買い求め食す。ああ美味しかった。(まことん)

●娘の言葉にホッコリ
娘と温泉に行ってきた！宿が近づくにつれ「ママありがと」と何回も言われ、娘の嬉しさが伝わりホッコリした！
広いお風呂に入ってゆっくりできまわした！(わかば)

●健康ウォーク
防災健康ウォークin長岡の10kmに参加しました。天気もよく、気分よく歩くことができました。来年も開催されたら今度は18kmに挑戦します。(いーさん)

●11月と言えは…思いつづいては？
長岡美術展です。毎年写真を応募し飾っていただきましたが、今年は夫の介護が始まり写真を撮ることができませんでした。(中村ヤスミ)

●元気がだった頃の母との紅葉めぐり。
紅葉の美しさに感動する時が今でも大切な思い出です。(のこねえ)

●冬支度。タイヤ交換や庭木の冬囲い。暑かった夏が昨日のことのようですが、今年ももうすぐ白い季節がやってきます。(あぶらけんしん)

●食欲の秋。普段味噌汁を食べない娘が、サツマイモを入れたと驚くほど食べます。美りの秋に感謝です。(ゆーちゃん)

●祖母の家で娘が初めてのさつまいも掘りをしました。土の中から紫色を見つけた目をキラキラさせて一生懸命たくさん掘りました。焼き芋にして楽しみたいです。(まるこ)

●11月に長女が5歳に、私もお母さん5歳です。親になってよかった、子ども達に出会えてよかったとつくづく思います。私の両親もこんな気持ちだったのかな？と秋の夜長に思いふけるのです。(矢島実穂)

●毎年家族でどうやら狩りに行きます。子どもの誕生日が近いので、帰りにケーキを買って、おいしい＆楽しい一日です。(なおま)

●おしえて！手足の血行がよくなる方法
●熱々のお鍋を食べていると体の芯から温まり、手足もポカポカしてきます。お野菜もたくさん食べられて栄養満点！種類をかえるといういろいろなお鍋を楽しめます。(つーさん)

●サウナが大好きなのですが、冬場は全身水風呂に入る勇気がなく、お風呂から上がる際に、洗面器に冷水をはり、湯船と洗面器を順番に二往復。足だけ、温冷交代浴しています。すると！手足がポカポカです。(テンちゃんママ)

●足湯です。手足が冷えてどうしようもない時は、熱めのお湯に足をつけるだけでも十分ですが、好みのアロマオイルを垂らすとリラクゼーション効果もあっておススメです。(むしぼん)

●「継続は力なり」。続けて運動して身体の血行や柔軟性を維持することで健康な身体を作っていくと思っ。(青木優)

●お風呂でふくらはぎを揉みほぐす。手をグーパーとしっかり開く。(リトルミイ)

●足湯に入ると全身があたたまります。定期的に入ると第二の心臓であるふくらはぎもやわらかくなり、足先の冷え性が良くなると思います。おススメは「麻生田の天然足湯ふつとばす」。景色も綺麗で心も体もリフレッシュできます。(ボチャダレビ)

●馴染みのマッサージュ屋さんに「ふくらはぎは第二の心臓だから、ふくらはぎの筋肉を使うこと！」とアドバイスをもらいました。階段を使ったり、ウォーキングしたりとコツコツやっています。(深話切子)

●いつも継続的に実施している運動3つ。ひとつは2分3分TVを見ながらしています。①ももあげ運動②爪先立ち運動③足踏み台昇降です。毎日実施していると身体によいことばかりです。詳細はネット等で参照願います！これで、血圧体重も維持しています。(ミスターA)

読者の声 組合員の作品

※敬称略

投稿スナップ

スーパームーンと特養はるか (たけちよ)

投稿作品

窓際のクリスマス (いさん)

鍛える脳 クロスワードパズル 先月号の答え

「オリオンザ(オリオン座)」

シ	カ	ク	リ	モ	ノ
ガ	イ	セ	ン	モ	リ
ナ	ン	ン	ゴ	イ	シ
オ	ワ	リ	シ	ロ	バ
ヤ	シ	ユ	ガ	シ	オ
ヨ	ウ	ガ	シ	オ	チ
ザ	ツ	ロ	ン	ゴ	チ
コ	キ	ヨ	ウ	マ	エ

すこやかスマイル折作業 次回の予定

12月23日(月) 9時30分

★新町わいが家 お休み

★四郎丸わいが家のみ

折り鶴 募集しています

皆さんからの折鶴は平和の祈りと共に広島・長崎・福島へお届けしています。
四郎丸わいが家、新町わいが家でいつでも受け付けております。ご協力よろしくお願いたします。
*鶴をつなぐお手伝いをしていただける方も募集中

くらしいきいき支援室 ☎ 30-1161

お知らせ

わいが家からいろいろな情報をお届け!

LINE ID @235ebmwu

公式アカウント 友だち募集中

くらしいきいき支援室



【ながおか医療生活協同組合】

2024年12月

わいが家通信



★発熱、咳、咽頭痛等の症状のある方、その他体調のすぐれない方は参加をお控えください。
★各種企画や活動中の様子を撮影し、すこやかスマイル誌面や法人HP等に掲載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。

今年 最後のわいが家企画！

一緒に活けよう！

『正月花』

講師 東古流 久カ 一治 様

会 場 四郎丸わいが家（土合4-1-14）

開催日時 12月26日（木）

時 間 13：30～15：00

新町わいが家から送迎あり（13：00発 先着5名）
申込時に送迎希望とお伝えください

参加費 ￥3,000円
（花材（写真とは異なります）、オアシス代）

定 員 10名（定員になり次第 め切ります）

持 ち 物 花ばさみ、花材持ち帰り用の袋

- なるべく大きめの持ち帰り用の袋をご用意ください。
- 当日はオアシスを花器として利用します。
- 活け込んだままお持ち帰りできます。



2023年 作品



申込み先 ぐらしいきいき支援室 ☎30-1161

香り豊かな本格淹れたてコーヒーとおしゃべりで楽しいひとときを♪

わいが家喫茶

12月16日(月)

午後 1:30~3:30 頃まで コーヒー1杯 100円

申込みは不要です。お気軽におこしください



わいが家でほっとひととき



お問い合わせ くらいいきいき支援室 30-1161

在宅生活を応援します

ながおか医療生協組合員向けサービス

高齢者専用宅配弁当

管理栄養士による和食中心の献立です
(粥・キザミ食対応)



1食 600円

(配達料・消費税込み、安否確認付き)

ご利用方法等、詳細は下記までお問い合わせ下さい。

くらいいきいき支援室 ☎30-1161

お願い

①機関紙配布協力者募集

毎月発行している機関紙「すこやかスマイル」をご近所数件に配布していただく配布ボランティアを募集しています。配布にご協力いただける方はくらいいきいき支援室までご連絡ください。

配布者が特に不足している地域
●下々条町 ●摂田屋1・2丁目

上記以外の地域でも随時募集しています。

②ちょっकिन布募集

シーツ、タオル、Tシャツなど、**吸水性の良い綿素材のもの**。診療所や介護事業所で、大変役立っています。四郎丸わいが家、新町わいが家までご持参ください。ご持参できない方は、くらいいきいき支援室までご連絡ください。

お問い合わせ

くらいいきいき支援室 30-1161

笹崎わいが家 冬の特別企画

頭も体もすっきり！！ 脳いきいき祭り！！

開催のお知らせ



参加費
300円

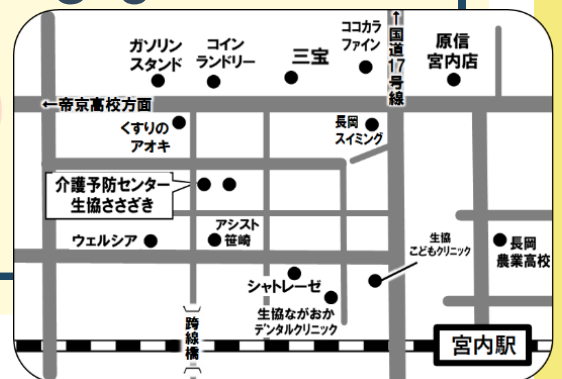
—12月14日(土)—

10:00 ▶ 11:30

会場 笹崎わいが家

定員
15名

〒940-0833 長岡市笹崎2-1-15



✓ 聞く **楽々加齢** 楽しく齢を重ねるってどういう事？

講師：ケアマネジャー 荒木

✓ 動く **楽々運動** 運動で心も体もリフレッシュ♪楽しく体を動かします。
レッドコードの体験もあります。

講師：トレーナー 本間
トレーナー 櫻井



レッドコードとは！

※運動実技あり 内履・飲み物・タオルを持参のうえ、動きやすい服装でお越しください

お申込み・お問合せ

ながおか医療生活協同組合
介護予防センター 生協ささざき

☎ 0258-33-8111

申し込み〆切
12月11日

受付時間：平日9:00～17:00

🌐 担当：江部・本間

わいが家の定期開催企画一覧

発熱、咳、咽頭痛等の症状のある方、
その他体調のすぐれない方は
参加をお控えください

申込み、お問い合わせはくらしいきいき支援室 ☎30-1161

～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
12月2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 ハーモニカ、ギターの伴奏に合わせて歌います。参加費¥100(員外¥300)
12月9日(月)10:00～ 要申込み 定員30名
- 歌声とまり木 ハーモニカの伴奏に合わせて歌いましょう♪ 参加費¥100(員外¥300)
12月27日(金)10:00～ 要申込み 定員30名
- 映写会 ミッドナイトスワン(四郎丸支部主催) 出演 草薨剛、服部樹咲、水川あさみ他
12月20日(金)13:30～ 無料 申込み不要
～あらすじ～ニューハーフショークラブのステージに立つ、トランスジェンダーの凧沙。ある日、育児放棄にあっていた少女・一果を預かることになる。凧沙は、孤独の中で生きてきた不幸なバレリーナの一果と出会い、母性の芽生えを自覚するが…。



～新町わいが家～

- ◆うたごえ広場 キーボード伴奏に合わせて歌います。
12月12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「認知症と薬物治療」
12月21日(土)9:30～ 参加費¥100 講師 みなみ薬局 八子雄太氏
- 映写会 ムッチャんの詩 (新町支部主催) 出演 磯崎亜希子、佐藤万里、伊崎孝雄ほか
12月20日(金)13:30～ 無料 申込み不要
～あらすじ～太平洋戦争の終戦間近に疎開先の大分市で出会った睦子(ムッチャん)という孤児の少女が、結核に冒され、防空壕に隔離されて終戦も知らされずに息をひきとるまでを描いた作品。



わいが家食堂

- 四郎丸▶▶①12月6日(金) 受付11/22～②1月10日(金) 受付12/26～
新町▶▶①12月23日(月) 受付は12/9～②1月27日(月) 受付は1/14～
・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。
・多くの方にご利用いただきたくため、申込数を制限させて頂く場合があります。

地域の茶の間 だんだん

①ポッチャ 時間は両会場 13:30～15:00 参加費無料

【四郎丸】12月9日(月)・27日(金) 【新町】12月11日(水)・24日(火)

②切り絵 時間は両会場 10:00～11:30 材料費100円～

【四郎丸】12月18日(水) 【新町】12月25日(水)



③ハンドベル 時間 10:00～11:30 参加費無料

四郎丸 12月10日(火) *開催は四郎丸会場のみ