

わいが家からのお知らせ-2015.7月-

- けんこうづくり
わいが家企画、運動教室からのご案内
- フードバンクにいがた-お知らせ-

けんこうづくり

ペットボトル体操

講師
ながおか医療生協
運動トレーナー 高橋健人

ペットボトルを使って筋力トレーニングやストレッチを行います。
家にあるものを健康づくりに活用してみましょう！

日時/場所 7月13日(月) 午前10:00～ 新町わいが家
7月14日(火) 午後1:30～ 四郎丸わいが家

持ち物 空のペットボトル(500ml) 2本、タオル、内履き、飲み物
※ペットボトルは、キャップを付けたままお持ちください。



定員 各会場 10名

参加費 200円

申込み ながおか医療生協組織事務局 ☎30-1161

四郎丸わいが家/新町わいが家

セラバンド体操毎週します！

セラバンド体操のDVDを見ながら同じように体を動かしましょう。(トレーナーの指導はありません)

四郎丸わいが家……毎週火曜日 午前10:00～ 1時間程度

新町わいが家……毎週月曜日 午前10:00～ 1時間程度
※第3週はフリマカフェと同時開催(新町のみ)

持ち物 汗拭きタオル、内履き、飲みもの

- その他**
- 動きやすい服装でおいで下さい。
 - セラバンドは貸出いたします。
 - 開催日が祝日の場合はお休みになります。振り替えはありません。
 - 新町わいが家 7月13日(月)はペットボトル体操のため、セラバンドはお休みです。

申込み不要
自由参加



運動教室より

下記の教室において参加者を募集しています。運動の習慣を作ると「体調の改善」「けがの予防」にもつながります。

のびのび足腰

【会場】 長岡市市民体育館
【曜日・時間】 月曜日 10:05～

腰やひざに「痛み」「違和感」がある方、筋力の低下とともに“姿勢の崩れ”が始まっているかもしれません。良い姿勢を保ち関節の痛みを軽減する体操をご紹介します。

料金
(月額制)

週1回コース 2,000円/月

週2回コース 3,000円/月

ご不明な点はお気軽にご相談下さい(見学も可)。お申し込みは電話にて随時受け付けております。
【問い合わせ/申込み】 四郎丸わいが家 健康づくり運動教室 ☎39-2882 (木村/本間/高橋)

ゆっくり筋トレ

※曜日によって会場が変わります。ご注意ください。

- 月曜日 長岡市市民体育館 11:00～
- 水曜日 四郎丸わいが家 15:05～
- 木曜日 四郎丸わいが家 15:05～

ゆっくりとした動きで、関節にかかる負担は最少でも、効果は最大となる正しいフォームを丁寧に指導します。
参加者のみなさんが生活の中で効果を実感しています。

◆フードバンクにいがたからのお知らせ◆

下記にて、フードドライブを行います。
ご自宅で余っている食品がありましたら提供をお願いします。

(未開封で賞味期限が2か月以上残っているもので常温保存可能な食品)

米、乾麺、パックごはん、缶詰、カップ麺、調味料、食用油、お菓子…等々

【日時】 2015年7月10日(金)～7月20日(月) 9:00～17:00 ※土曜午後、日曜、祝日除く

【場所】 ながおか医療生協 四郎丸わいが家
新町わいが家

玄関内にボックスを設置します



※フードドライブとは…家庭にある保存可能な食材を募り、食品を必要としている福祉施設や生活困窮者支援団体等にお届けするための活動です

連絡先/フードバンクにいがた 長岡センター TEL090-2142-6119 (山崎)

わが家からのお知らせ -2015.7月-

募 集 し て い ま す

8月1日(土)長岡まつり 民謡流し

今年もながおか医療生協は8月1日の長岡まつり前夜祭『民謡流し』に参加します！たくさんの方のご参加をお待ちしています。

★参加者募集

参加費
無料

★着付ボランティア募集

お弁当を
用意します

(特に男性の着付けができる方)

浴衣は生協が用意します。
水色の地色に桜が舞う誰にでも似合う可愛らしい柄です。

申込み先…ながおか医療生協組織事務局 ☎30-1161

●求人

有償サポーター(宿直員)募集

高齢者アパートの見守りです。おこづかいがもらえる社会貢献です。

勤務地 長岡市前田 3-1-16(ゆーこーぽ鈴)

曜日・時間 週1回曜日固定(曜日相談可)
夕方 17:30～翌朝 8:00 まで

- ❖ 身体介護はありません。
- ❖ 詳細は、本部事務局 藤澤 ☎38-0813 までお問い合わせ下さい。

●長岡市委託事業

長岡市地域型介護予防デイサービス

豊田いきいきの里

---後期(10月～3月)利用者大募集!---

会場 末広公民館(土合2)
日時 毎週火曜日 10:00～15:00
利用料 200円(別途昼食代550円、茶菓子代50円等がかかります)

教室の内容	第1火曜	第2火曜	第3火曜	第4火曜
午前	もの忘れ予防	もの忘れ予防	もの忘れ予防	もの忘れ予防
午後	健康体操	歯と口	健康体操	レク

(祝日、講師の都合等で変更する場合があります。)

期間 10月～3月 ※途中からの参加も可能です。
その他 無料送迎 いたします(会場から片道およそ10分圏内)
対象者 ●65歳以上で要介護認定を受けていない方
●これからも、まだまだ元気で過ごしたい方
一次×切 8月20日(木)

★無料でのお試し利用日は8月4日(火)、
見学は随時受け付けております。

【お問い合わせ・お申込み先】
長岡市地域包括支援センター 又は 実施事業所

【実施事業所】
ながおか医療生活協同組合
☎ 0258-30-1161 (大高/藤田)

報告

ちよつとたのむ手

期間5月1日～6月16日

こんな困りごとを **解決** しました

- ❖ カーテンレールの取り外し、取り付け
- ❖ 玄関マットの水洗い
- ❖ すだれの取り付け
- ❖ 賞状の名入れ

ちよつとたのむ手は たすけあい

日中お一人の高齢者や高齢者世帯の『ちよつとした頼みごと』を、顔の見える組合員さんがお手伝いする有償の“互助”サービスです。電球交換、買い物援助、ゴミ出し、お話し相手、草取り、その他「こんな手伝いをして欲しい」など要望があればお気軽にご相談下さい。

利用料金 **30分450円**
(チケット制)
(延長30分ごとに450円)
(内容によって例外あり)

利用資格 **ながおか医療生協 組合員**
(介護保険サービスが利用できる方は要相談)

問合せ
ながおか医療生協組織事務局 ☎30-1161