

-2015.10月-

わいが家だより



-企画のご案内-

- ①長岡さくらの会 演奏会
- ②バスハイク第3弾
御遷座百年彌彦神社参拝と菊祭り



お知らせコーナー

- ①地域の茶の間長岡わになーれ
- ②ちよっとたのむ手
- ③フードバンク新潟

事前PR 月ひとあし早くお知らせします月

10月12日(月・祝)健康まつり

『こども広場』は、こんなトコ!

ブースは全部で9つ!

- 駄菓子・おもちゃコーナー
- かためきコーナー
- 輪投げやさん
- ビンたまゲーム
- メダルおとし
- くじびき
- 水ヨーヨーつり
- おめんやさん
- ワークショップ
(手作りおもちゃ
プラバン・万華鏡)

縁日気分で
あそんじゃおう!

「ビンたま」は、輪っかのつ
いたひもを使って倒れてい
るピンを立てるゲームだよ。
成功したら景品が
もらえるよ!
みんな挑戦
してみてね〜

できる
かな?



みんな遊びに来てね!

24時間蓄尿塩分調査を 行います

この機会にご自身の塩分摂取量を再確
認してみませんか。
詳細は来月のすこやかスマイルにて。

実施日 11月23日(月・祝)

※事前説明会あり。

内容

実施日の2回目の排尿から翌朝1回目の排
尿までを採取。(24時間の間の尿をすべて採
取し、一日の塩分摂取量を調べます。)

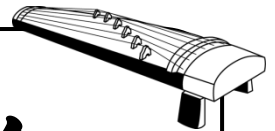
お問い合わせ

組織事務局 ☎30-1161 まで

演奏会

語りとうたと和楽器と!

10月28日(水)午後2:00~3:00 新町わいが家
参加費無料です。ぜひお越し下さい



長岡さくらの会

ゲスト

長岡さくらの会講師

水村加代子(語り・箏指導) 深井 昭博(三味線・太鼓指導)

プログラム

- 三味線 勸進帳より3つの合方(寄せの合方、舞の手の合方、滝流し)
- 箏とうた(まりと殿さま、証誠寺の狸ばやし)
- 語り 「こだま婿」

【語り】水村加代子/【三味線、笛、鳴り物】深井 昭博
【箏、うた】長岡さくらの会

問い合わせ/ながおか医療生活協同組合組織事務局 ☎30-1161

大人気!

ながおか医療生協交流企画 バスハイク第3弾

御遷座百年彌彦神社参拝と菊祭り

2015年度第3回目のバスハイクは、百年の想いを次の百年に結ぶ、御遷座百年。彌彦神社参拝と菊祭り・紅葉の紅葉谷も魅力のひとつです。ゆったりと自由時間で気のあったお友達と散策はいかが？
食事は寺泊でワンランク上のおいしいお刺身定食。魚のアメ横で楽しい買い物を満喫してきましょう！

- 日時** 11月5日(木)
- 集合場所** 四郎丸わいが家、新町わいが家
- 募集人数** 45名
- 参加費** 組合員 4,000円
組合員外 6,000円
- 申込み** 組織事務局 TEL 30-1161



- *バス代、昼食代込み。
- *当日の朝、徴収します。
- *組合員外の方、当日加入OKです。

10月14日(水)9:00から受付を開始します。

- ※申し込みの際に集合場所をお知らせください。
- ※代表者1名につき、4名まで申込み可能です。
- ※昼食はカニの宿金八でおいしい刺身定食をご用意しております。
入浴をご希望の方は、別途料金500円をご負担いただければ時間内でご利用いただけます。(タオルをご持参下さい。)

11月5日(木) しおり

行程表	
8:10 出発	四郎丸わいが家 (8:00 集合)
8:20 出発	新町わいが家 (8:10 集合)
約1時間半	
9:50 着	弥彦菊祭り ※自由散策
12:00 発	
約30分	
12:30 着	寺泊 カニの宿金八 (昼食)
13:30 発	
約10分	
13:40 着	寺泊 魚のアメ横
15:00 発	
約50分	
15:50 着	新町わいが家
16:00 着	四郎丸わいが家

～参加される方へ～

- 時間厳守でお願いします。四郎丸わいが家 8時集合、新町わいが家 8時10分集合。出発時刻に遅れないよう、トイレを済ませ乗車してください。
- キャンセルのご連絡は 組織事務局TEL30-1161 に早めにご連絡をお願いします。当日キャンセルの場合 2000円のキャンセル料がかかります。
- 当日、体調不良などで参加できない場合も必ずご連絡をお願いいたします。
- 入浴希望の方は、タオルをご持参下さい。

■交通状況により予定の時間は前後する場合があります。☆マナーを守り楽しい日にしましょう!

お知らせコーナー

地域の茶の間

主催/コープにいがた

気軽に
おしゃべりなどが
楽しめる
スペースです

お弁当を持参して
食べてもOK

小さい
お子さんも
ご一緒にどうぞ

気軽に来てね

開催時間
内であれば
出入り自由です

～長岡わになーれ～

※毎月第1月曜日開催

ご近所の
お友だちを誘って、
楽しい時間を
過ごしませんか
(組合員以外でもOK)

日時 11月2日(月) 10時～13時

場所 健康の駅 四郎丸 地域交流空間わいが家
長岡市土合 4-1-14

参加費 無料 申し込み 不要

心とカラダがよろこぶ
リフレッシュタイム
(10:30～11:00)が
あります。お楽しみに!

お問合せは TEL 025-201-5561 広報ネットワーク室まで (月～金 8:45～17:30)

ちょっとたのむ手

- ◇ 草取り 8件
- ◇ 芝刈り 1件
- ◇ 家具移動
- ◇ すだれ取り付け
- ◇ 団地の階段掃除
- ◇ 薄縁を設置
- ◇ 押入れより布団を出す
- ◇ ハーブの使い方の講習
- ◇ 腐葉土の購入・配達
- ◇ 松の木の剪定。枝葉の片づけ
- ◇ 冬囲いの取り付け 枠金具の補修
- ◇ 2階のテレビを1階におろし、処分場まで運搬

こんな困りごとを解決しました (期間6月17日～8月31日)



ちょっとたのむ手は

たすけあい

日中お一人の高齢者や高齢者世帯の『ちょっとした頼みごと』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。「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

◆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10月12日(月・祝) 10:00～15:00

【場所】アオーレ長岡(ながおか医療生協20周年記念健康まつり会場)

ナカドマ中央、フードバンクの『のぼり』を目印に!

※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)



「もったいない!」から
「ありがとう」

10月12日(月・祝)にアオーレ長岡にて開催のながおか医療生協20周年健康まつりに、ブースを設置します。