

-2015.11月-

# わいが家だより

## ---今月のお知らせは---

- ① 24 時間蓄尿塩分チェック参加者募集
- ② 新町わいが家オレンジカフェのご案内
- ③ 配食弁当のご案内
- ④ 四郎丸わいが家映写会/ゆる～い体操教室

## ① 24 時間蓄尿塩分調査参加者募集

この度生協では、「24 時間蓄尿塩分調査」全国調査を行い、生協がめざす「8つの生活習慣」の取りくみと塩分摂取の関係などを確認し、今後の取りくみのすすめかたを検討します。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。なお、調査結果については個人ごとにお知らせいたします。(ご不明な点は組織事務局までお問い合わせください。)

**実施日 11月23日(月・祝)**

- 内 容** 実施日の2回目の排尿から採取し、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、専用のキットを使って全量の50分の1を提出します。事前説明会開催あり。下記参照。)
- 対 象 者** 組合員・役職員(高血圧・心疾患・腎臓疾患の服薬をされている方を除く)
- 募集人数** 40歳未満・40歳代・50歳代・60歳代・70歳代 各5名
- 申込×切** 定員になり次第締め切り

### ●事前説明会について●

日時・場所については下記の通りです。(詳細は個別にご案内いたします。)

- |           |        |         |
|-----------|--------|---------|
| 11月11日(木) | 10:00~ | 四郎丸わいが家 |
| 11月12日(金) | 10:00~ | 新町わいが家  |

お問い合わせ・申し込み・・・**ながおか医療生協組織事務局 30-1161**

## ②オレンジカフェのご案内

# オレンジカフェ inあらまち わいがや

**日時** 11月28日(土) 10:00~12:00

**会場** 新町わいが家(駐車場有)

**対象者** どなたでもお待ちしております!

**参加費** 1回につき100円



今月のオレンジカフェの内容は…

### 「認知症サポーター養成講座」

認知症を正しく理解してもらい、認知症の人や家族を温かく見守る応援者になれます。

講座を受けた方には認知症を支援する「目印」として

オレンジリングを贈呈します!!



【お問い合わせ】

ながおか医療生活協同組合 組織事務局

☎30-1161

(藤田・大高)

### ③配食弁当のご案内

---高齢者専門---

好評です

# 宅配弁当



ごはん+おかず+お汁 1食¥550

配達地域：川東地区（詳細は組織事務局へお問合せ下さい。）

管理栄養士監修  
栄養バランスのとれた  
献立

お届けする際は声掛け  
をして、安心も一緒に  
お届けします。

1週間に1回でも、  
昼食のみ夕食のみでも  
OK!

かゆ・キザミ食にも  
対応

食べやすいように、  
大きさ・柔らかさに配慮  
しています



- ご利用者の声 -



- 配達の方がいつも手渡しでお弁当を届けてくれます。みそ汁のふたを、開けやすいように少しゆるめてくれるのがうれしいです。
- 食べやすく、おいしく調理されたお弁当。毎日楽しみに待っています。
- 毎日、お弁当を台所まで届けていただきありがとうございます。

お問合せ・お申し込み先>>>ながおか医療生活協同組合（配食サービス）  
★組織事務局（四郎丸わいが家内）

〒940-0043 長岡市土合 4-1-14 TEL30-1161 FAX30-1175

## ④ 四郎丸わいが家映写会のご案内

新町わいが家映写会で大好評！

前田地域での開催要望多数につき四郎丸わいが家でも上映します。

# 愛染かつら

出演／田中絹代・上原謙・佐分利信・高杉早苗 ほか

—あらすじ—

津村病院院長の息子津村浩三（上原謙）は、博士号授与祝賀会で歌を披露した看護婦高石かつ枝（田中絹代）に心を奪われる。求婚するが、彼女は若くして死別した夫との間に幼い女の子がいたために躊躇するが・・・

日時 11月16日（月） 13：30～

会場 四郎丸わいが家

定員 40名（要申込み）

申込み…ながおか医療生協組織事務局 ☎30-1161

## ④ 「ゆる～い体操」で“体のコリ”ほぐしませんか

かたくなった筋肉や関節の「コリ」をやわらげる「ゆる～い体操教室」。名前のとおり“ゆる～い”全身運動で、むずかしい動きはありません。体力・筋力の低下や日常のストレスなど「コリ」の原因は人それぞれですが体をほぐせば心身の疲労も軽くなると言われています。

運動不足になりがちな冬を迎える前に、一度体をリセットしませんか？

期間 11月～12月まで 毎週水曜日

① 13：15～ ② 14：15～

場所 新町わいが家（長岡市泉1-7-20）

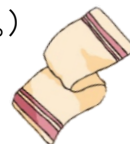
定員 各回9名（定員になり次第しめ切り）

料金 月額2,000円（毎月初めに1カ月分をお支払いいただきます。）

持ち物 飲み物、タオル ※動きやすい服装でお越しください。

**参加者  
募集中**

今年も残り、2か月。  
心身共にスッキリして  
新年を迎えたいですね！



### 問い合わせ/お申込み

四郎丸わいが家 運動教室 ☎39-2882（平日8：30～17：00）