

-2016.1月-

わいが家だより



---今月のお知らせは---

- ① わいが家新春企画 笑いケア体操
- ② わいが家企画 折り紙教室/今月のオレンジカフェ
- ③ ちょっとたのむ手/地域の茶の間長岡わになーれ
- ④ 健康運動教室からのお知らせ



① わいが家新春企画 笑いケア体操

1年のスタートは”笑い”から！

笑いケア体操



今年も、元気に明るく過ごせるよう、みんなで思いきり笑って
楽しい1年のスタートをきりましょう！

四郎丸わいが家 1月7日(木)午前10:00～

新 町わいが家 1月8日(金)午前10:00～

定員 各会場35名 (要申込み)

ホッホ、ハハハ！ホッホ、ハハハ！

いいぞ、いいぞ、イエーイ！



テレビ、ラジオなどでも紹介されている
「笑いケア体操」。初めての方でも大丈夫！
ご近所、お友達を誘ってぜひご参加下さい。

服装・持ち物 動きやすい服装でおいで下さい。汗ふきタオル、飲み物、内履きをご持参ください。

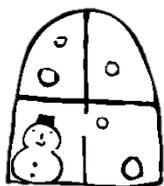
ご注意ください 運動を禁止されている方、妊娠中の方は参加できません。

(その他、参加について不安のある方は下記までお問合せ下さい。)

問い合わせ・申込み ながおか医療生協組織事務局 ☎30-1161

②折り紙教室のご案内

わいが家 企画 折り紙教室



室内で過ごす時間が多くなるこの季節。
こたつに入りながらできる指先の運動・頭の体操
「折り紙」をしてみませんか？



日時 1月18日(月) 10:00～ 新町わいが家
1月19日(火) 13:30～ 四郎丸わいが家
定員 先着10名
参加費 200円(材料代)

【お申込み】 ながおか医療生協組織事務局 ☎30-1161

②今月の オレンジカフェ ☕

—ケアマネージャーから学ぶ—

認知症の方を支援する“介護保険”



日時 1月23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



【お問い合わせ】 ながおか医療生協 組織事務局 ☎30-1161 (藤田・大高)

③ちよつとたのむ手 / 地域の茶の間 長岡わになーれ

ちよつとたのむ手 活動報告



ちよつとたのむ手は
たすけあい

【期間】2015年4月10日スタートから11月末日まで

依頼件数 累計 **53** 件、活躍したまかせ手さんのべ **58** 人、累計稼働時間 **91.5** 時間

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。「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。

● 支援者(まかせ手さん)募集中! ●

相互支援サービス「ちよつとたのむ手」で、自分のできることを役立ててみませんか？

支援者が増えることで、色々な要望に応えることができるようになります。

利用資格

ながおか医療生協の組合員

(介護保険サービスが利用できる方は要相談)

利用料金

30分 ¥450(チケット制)

・延長30分ごとに450円。内容によって例外あり。

※玄関前などの雪かきは30分900円。



【問い合わせ】ながおか医療生協組織事務局 ☎30-1161

地域の茶の間

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
一緒にどうぞ

気軽に来てね

主催/コープにいがた

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

日時 2月1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

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

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)

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)



2015年12月7日(月)
「わになーれ」参加者は16
名。「おりがみ」と「クリスマ
ス工作」を楽しみました。

上手にできるかな...?

次回の「わになーれ」開催日は2月1日です。(1月はお休みです)

④健康運動教室からのお知らせ

～寒さに負けず冬こそ体を動かそう～

健康運動教室

室内にこもりがちなのこの季節。こたつの誘惑に負けず、元気に体を動かして心身ともにスッキリしませんか？お正月の運動不足は早めに解消し、健康な体で一年を過ごしましょう！

★すべての教室に専門の運動トレーナーがつきます★

教室名	会場/曜日・時間			内容
のびのび 足腰	長岡市 市民体育館	月・金	10:00～	足指、足首の運動、全身をほぐす軽い体操とトレーニングを行います。転倒リスクを減らしたい方、足裏やふくらはぎの疲れ・痛み、腰痛を改善したい方にもおすすめです。体を動かすことに不安のある方にも安心してご参加いただけます。
	四郎丸わいが家	月	14:10～	
ゆる～い 体操教室	新町わいが家 ※3月末まで	水	13:15～	
ゆっくり 筋トシ	長岡市 市民体育館	月	11:00～	スクワット、腕立て伏せ、腹筋、おしり上げ運動を、軽い負荷でゆっくり行う筋力トレーニング。今の筋力を維持したい方や、より一層筋力アップを目指したい方におすすめです。
	四郎丸わいが家	水・木	15:05～	

全教室、1回45分間のトレーニングです。

○料金 週1回 2000円/月 週2回 3000円/月

- 場所
- ・四郎丸わいが家（長岡市土合4丁目1-14）
 - ・市民体育館 器械体操場（長岡市学校町1-2-1）
 - ・新町わいが家（長岡市泉1-7-20）

【お問合せ/申込み】 四郎丸わいが家健康運動教室 ☎39-2882