

各施設の新年会

今年のお正月は...

2017年が明けました。今年も、幸い雪の無いお正月でした。みなさんにとってすばらしい年になるよう今年も、ながおか医療生協と一緒に楽しくやりましょう。

ながおか医療生協のあちこちのお正月風景を集めてみました。



新年会で
伊達巻き作り
フラット高町 小林

フラット高町では、伊達巻き作りと福笑いをしました。福笑いをしつづつ、伊達巻きも火加減の方が気になる様子でした。はんぺんを使った調理に皆様協力して下さり、上手に出来、味も大好評でした。



アシスト高町・小黒

アシスト高町では、新年最初の行事として利用者様と一緒に福笑いを行いました。福笑いが大変喜ばれていました。品は廊下にて作りおき、皆様に見て頂けるとなりました。

賑やかで明るい 新年の幕開け

フラット笹崎 瀧澤

1月13日、フラット笹崎にて新年会を行いました。午前の部では、正月遊びを、昼食は祝い膳として、赤飯天ぷらお刺身を堪能し、午後は獅子舞・クイズ等を楽しみました。職員の二人羽織では、ご利用者様の笑顔、笑い声が飛び交いました。皆様、今年もどうぞよろしくお願い致します。



笑う門には福来たる 今年も大きな声で笑いましょう



アシスト笹崎
毎年恒例の
餅つき大会

1月17日、アシスト笹崎で新年会を行いました。午前中は福笑い・カルタを楽しみ、午後は毎年恒例の餅つき大会を行いました。館内にひととき大きな笑い声が響きわたる、楽しい1日となりました。

金内

クルーフホーム

渡辺



あーでもない、こーでもない、もっと上! と的確な怪しい誘導が飛び交って、とってもおめでたいひよつとこができました。みんなで大いに笑って福を呼び込みました。

あだごどもクリニック



中村由紀子

あだごどもクリニックは、開院してから2年目のお正月を迎えました。そんな今年のお正月は晴れ間も多く、雪も少なく、クリニックの玄関は小児科らしく、少し小ぶりの門松と、長靴ではない靴が沢山ありました。雪国の晴れの日は、少し得した気持ちになりますね。



クルーフホーム

種村



満足気に皆様過ごされました。のお正月です。

1月15日の小正月に新年会を行いました。皆様で初詣を施設内でしたり、獅子舞に頭を噛まれたりして正月気分を味わえた様子は、午後からは、おはぎと甘酒を飲んでこれがざおう

初笑い

笑いケア体操で

1月17日(月)、新町わいが家に「ほっほ、ははは」の大きな笑い声が響きました。この日の笑いケアの参加者は15名。体を動かしながら、おなかから大きな声で笑い声を出す不思議な気分もすつきりし、今年初めの初笑いとなりました。



フラット新町

心を込めてお参りを... 皆川

1月13日(金)、フラット新町では新年会が行われました。14名のご利用者をお迎えし、福笑い、正月料理、獅子舞、手作り神社の参拝、二人羽織りなどで正月らしい雰囲気を感じて頂き、笑顔で一日を過ごして頂きました。



皆川

生協ごどもクリニック

看護師長 岩間

新年を迎えて

生協ごどもクリニックでは、待合室や診察室などに、季節ごとに壁に飾りつけをしています。お正月は、職員がアイディアをしほり、十二生肖(えと)で壁を飾り、その下の水槽の中も新年を迎え模様替えをしていただきました。獅子頭を見つけた子ども達は大喜びです。





「冬の日」
ほっとギャラリー
郷 卯一

◆写真

今年もこりずに
買って来たよ
シクラメン
桂のひま
人

◆スマイル短歌 選者 首藤 隆司

しやがたんでお地蔵様に礼を言う今年
も山の幸頂きて 大原 歌子
朝目覚め木々手を胸に当てながらいつ
ものごとく心拍確かむ 石見 政夫
障子の張り替え終わって清やかに賀状
を書くと暮れの替え終えぬわし 加藤 シズ
越の里人間模様から筆先は未来の世へ
と那須絵画展 星野 四郎

頑固者仲間になれず横目で見
光差す白い地面にふきのとう 清 琴

スマイル文芸

つらい腰痛、足のむくみにサヨナラ！体の歪みを整えよう！
「無料！足腰らくらく運動講座」

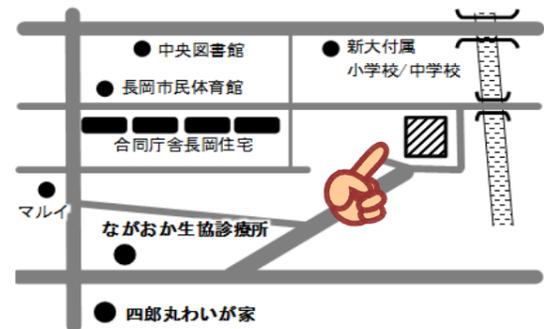
その腰の痛み、足のむくみは体のどこかの歪みからくるものかもしれません！
筋肉をゆるめ、リンパを整えることで体の歪みを修正し、腰痛やむくみを改善するための運動講座を行います。この機会に体の凝り固まりをリセットして足腰らくらくになりましょう！

○日時

2月13日(月)	10:00~11:30
2月17日(金)	14:00~15:30
3月1日(水)	10:00~11:30
3月17日(金)	10:00~11:30

*4回とも内容は同じです

○料金 無料
*参加される場合は申し込みが必要です
○会場



ながおか医療生活協同組合
生協サポートセンター四郎丸 健康運動教室
長岡市前田3-1-16 TEL: 0258-39-2882

2016年最後の・・・

①わいが家企画「正月花を届けよう！」

12月28日(水)四郎丸、新町わいが家にて開催。
参加者は計17名。先生にアドバイスをもらいながら、おもしろいおもしろい花を届け、オリジナルの正月花が出来上がりました。

完成！



②スマイル折作業
班会「おりひめ」の活動

12月26日(月)、四郎丸わいが家でのスマイル折作業に18名参加。終了後には、恒例の昼食会もあり、終始楽しい雰囲気でした。

- ・誰でも簡単コース
 - ・マッスルコース
- どちらも1回500円

ワンコイン レッドコード体験会
2月11(土) 25日(土)

いずれも空きがあります。

レッドコードって何？
新しいトレーニング？



楽しそう！体験してみたい！
と、興味を持った方。
限定10名で募集しています。

電話予約はお早めに！
詳細はお問い合わせください
TEL: 32-3888

診療案内

ながおか生協診療所 電話(39)7001	9:00~12:00	羽賀 勝山	羽賀 勝山	羽賀 勝山	羽賀 本田	羽賀 岡田 勝山	羽賀 勝山 2/4週
		訪問診療	訪問診療	訪問診療	訪問診療	訪問診療	
	15:00~17:30	羽賀 勝山	羽賀 勝山 1/2/3/5週 1/3/5週 星野4週	羽賀 関 勝山	羽賀 17:00まで	羽賀 勝山	

生協こどもクリニック 電話(33)7131	9:00~12:00	磯部	田中	磯部	磯部	磯部	磯部 内山 1.3.5週
	11:00	予防接種	予防接種	予防接種	予防接種	予防接種	予防接種
	14:00~16:00	予防接種		予防接種 乳児健診	訪問診療	予防接種 乳児健診	
16:00~17:30	磯部		磯部		磯部	内山 1.3.5週	

生協かんだ診療所 電話(32)2887	9:00~12:00	星野 本田	星野 本田	星野 本田	岡田 勝山	星野 本田	星野 岡島 本田 1/3/5週
		訪問診療	訪問診療	訪問診療	訪問診療	訪問診療	
	15:00~17:30	星野 本田	星野 羽賀 青木 本田 1/3/5週	本田	勝山 本田	星野 本田	

あたごこどもクリニック 電話(36)5810	9:00~12:00	吉川	吉川	吉川	吉川	吉川 本間 (3日・17日)	
	13:45~15:30	乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種 発達相談		乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種	
	15:30~17:30	吉川	吉川		吉川	吉川 本間 (3日)	

-2017.2月-

わいが家通信

---今月のお知らせは---

- ① 折り紙で作ろう「ひなかざり」
- ② オレンジカフェ/ながおかわになーれ
- ③ 配食弁当のお知らせ
- ④ 各支部からのお知らせ/高町セラバンド/バスハイク(予告)



① 冬のわいが企画

折り紙で作ろう

「ひなかざり」

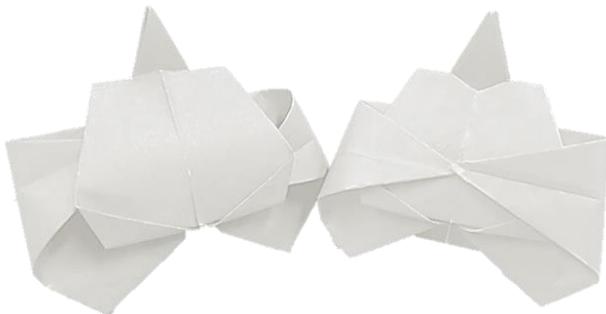
2月20日 月

四郎丸わいが家 10:00~

新 町わいが家 13:30~

参加費(材料費) 200円

定員 各会場 10名 (要申込み)



今回作るのは「小笠原雛」。完成したら台紙に貼って、おしゃれに仕上げます。
玄関先にちょこっと飾るのもいいですね。
定員は各会場10名です。お早目にお申込み下さい。

問い合わせ・申込み ながおか医療生協組織事務局 ☎30-1161

② 今月のオレンジカフェ in あらまち わいがや

～施設の種類と利用方法について職員がお話しします～

介護保険を学ぶ

介護老人保健施設あらまの紹介～他の施設との違い～ 老健あらまち 相談員 藤澤明子
小規模多機能居宅介護施設 プラット新町 利用事例の紹介 プラット新町 センター長 遠藤 豊

日時 2月25日(土) 10:00～12:00 ※毎月第4土曜日開催。

会場 新町わいが家 長岡市泉 1-7-20 (駐車場有 ※台数に限りがあります)

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

オレンジカフェって…? 認知症の心配がある人や現在治療中の人、認知症の人を介護している人など、誰でも参加できます。専門職を交えて、参加者同士で相談したり、弱音を吐いたり不安を打ち明けたりすることで、認知症の人や家族がリフレッシュをするための集いの場所です。経験者の実体験の話から大きな気づきを得ることもあります。1人で悩まずに、まずはお気軽にカフェに出かけてみませんか。

【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)

② 気軽に寄れるお茶のみ場 ながおかわになーれ

★気軽にしゃべりを楽しみながら、多世代が集い交流するスペースです。

毎月第1月曜日に開催しています。赤ちゃん、パパママ、おじいちゃんおばあちゃん、どなたでも参加できます。おいしいお茶も用意してあります。お気軽にお越しください。

出入り自由

参加費無料

申込み不要

会場 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)

開催 毎月第1月曜日 10時～13時

2月の開催日

6日
月曜日

3月の開催日

6日
月曜日



《お問い合わせ》コープにいがた広報ネットワーク室 025-201-5561(月～金 8:45～17:30)
または ながおか医療生活協同組合事務局 0258-30-1161 まで

「健康は食事から！ 配食サービスは在宅生活を応援します」

③ながおか医療生協 配食弁当のお知らせ

-高齢者専門-

宅配弁当



管理栄養士監修
栄養バランスのとれた献立です。

ごはん+おかず+お汁

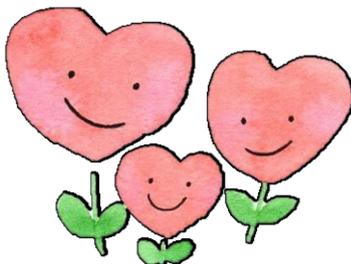
1食 ¥550

(消費税・宅配料込)

- ご利用できる方
・60歳以上(特例あり)
・ながおか医療生協の組合員、またはご加入いただける方
- 配達対象地域
・川東地域 (詳細はお問い合わせください)
- お支払いは、口座引き落としとなります。



ながおか医療生協ならではの「あんしんサービス」



♥ 配達時に安心の安否確認

いつもと様子が違うなど異変を感じたら、あらかじめお聞きした連絡先へお知らせします。

♥ 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。

♥ ご注文・変更にも柔軟に対応します

1週間に1回でも、昼食のみ夕食のみでもOK！1食から注文可能です。ご注文・キャンセルは、前日まで受付けます。(緊急の際は、当日でもご相談下さい。)

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各支部よりお知らせ

ながおか医療生協 / 各支部スマイル交流会のお知らせ

●開催日程●

支部名	対象校区	開催日	時間
新町支部	新町小	2月18日(土)	13:30~15:30
四郎丸支部 (配布者交流会)	四郎丸小	3月11日(土)	13:30~16:30
豊田支部 (配布者交流会)	豊田小	3月18日(土)	12:30~15:30
栖吉支部(総会)	栖吉小	3月25日(土)	11:00~
川崎支部	川崎小・川崎東小	3月開催予定。日時調整中。	

対象校区にお住いの方には、各支部より案内が届きます。
詳細は、各支部の案内でご確認ください。



お問い合わせ **ながおか医療生協組織事務局** ☎30-1161

④高町セラバンド体操

高町わいが家では毎週1回、セラバンド体操やスクエアステップを行っています。健康づくりとリフレッシュの場として、山通り地域の方を中心に現在10名ほどの方が参加されています。参加費は無料、自由参加です。

～お気軽にご参加下さい～



会場 高町わいが家
開催日時 毎週水曜日
9:30~10:30
参加費 無料

【お問い合わせ】

ながおか医療生協組織事務局 ☎30-1161

バスハイクのお知らせ(予告)

申込みは、まだ先ですが
少し早めにお知らせします

2017年度 バスハイク

第一弾は

4月13日(木)



行先は、昨年大好評だった
「新潟市」

ホテルでお食事お花見クルーズ
に決定!

今回のランチは、品数多数ワンランク上のホテルバイキングです。
詳細は、次号(3月号)のわいが家通信にてお知らせします。

お問い合わせ 組織事務局 TEL30-1161