

2017年2月末現在

◆組合員数 9.857名

◆出資金 3億7,239万5千円

#### ながおか医療生活協同組合機関紙

発行:ながおか医療生協本部 〒940-0042

長岡市前田1丁目6番7号 TEL 0258-38-0813 0258-30-1160 FAX

http:/www.nagaoka-iryou-sekyou.jp/



今月 O シスト笹崎 すこや かさん 介護職員

保 ッシュ 健

い目介で丨がもやし周 かま指護大シ休、すてりアけ かれもこ設いた職け、やのにおの員 賞趣ま指護大シ休

で味すし福変ョみーいくのシではさり すは。た祉でンに日環れ方スすれと性。 。音 いこな働境るがた。たく問 くは つ格次る てをはまテ次でき接

さ男入ばはにな あちゃい な かさい頃が 小さい頃が の接員 てんい、が頃 がに高 がしが てと 介就校 き つくてそ施ひっ護職卒

総合事業

一般介護予防事業

訪問型サービス通所型サービス

●はつらつ広場

みい

ま

す。

細取

が詳

家

ービスにも

通は折りましています。

生 送

○認知症予防講座



2017年

昨年より建設しておりました

「生協ながおかデンタルクリニック」を5月の診療開始を前に、 みなさんにご披露いたします。診察室・技工室など、是非 この機会に見学して下さい。

診療受付開始 178 電話で予約して下さい tel: 37-8810 4頁参照

協で

は、

ス

テ

幾の能指

〈向導

デレ上

ばや

東門のトレ 明は、四郎も いが家で『わ いが家で『わ いが家で『わ

わ丸

い

る

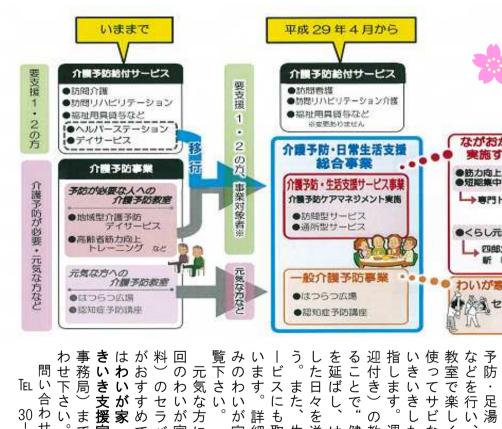
ご家族連れ 大歓迎、お 気軽にお立 ち寄り下さ い。



完成予想図

4月より

多防



平成 29 年 4 月から 介護予防給付サービス ●訪問看護 助問リハビリテーション介護 ●福祉用具質与など

ながおか医療生協で 実施するサービス →専門トレーナーの教室 ●くらし元気アップ事業 わいが家広場 セラバンド体操 (無料・週1回)

筋力向上トレーニング事業短脚集中レベルアップ事業 四郎丸わいわい倶楽部 新 町わいわい倶楽部

お

健康

て、

足の

ح ک 要支援 ビスとなり (デイサ ステー の 介 サ (テーション)のうち介護予 し中護いに予 ビ 1移行される) 訪問型サ ス -ビス) まし (要支 2 護予 方に 長岡市 支援サー は 援 総合事 介護予 ビス、 訪問 者に 対する介護 んなが パ が 介 対 お か医 通 基 ビ 業 防 護 す 準事おいるサ 所 型 予 け介ル サ定

る護パビ給

付

総合事業)が始まります 2 な の f 果基**ビ介** より より まま**実防** 2 -

事ッ

業ク

対リ

象スト

なの

る結

で業短業筋 が つ般 'カ お の介 か 向 医療 トス 業予 レを囲生 護べ で防 トマル |実ん協 上施だで 防ア 成**業** ンしサは のツ さ 事すビ 室事

心合事業は

虹

の

架

け

生活支援 囲 だ

覧下され はが料回れが いわお せ 務  $\mathcal{O}$ き支援の のセラご のセラご 局 セいないい ラが方。が でバ家 一(旧) す。 ン広は、 問 い 組 し 詳 体 ヘ 週 1 合織い細操無1

をりん援しつ命続(を分頭て行忘運わ新プッ<u>キー</u> ご込でサよと"け送目、をの事れ動い町事 活 ら発違車物をに態ま くア絵宅今れ いちやタま あん加す良 届数依し前しう田 歩見うややはしをし昨継トのでは家娘ま着かッす生とはしがいスけは頼 ``た頃に医 いを視自雑じま続た年続リ仲は一庭がすいなフ 。協思喜て `企マす七さそ近 。 `新療 て楽点転用めしけ。暮し工間絵人を二。た応の看診いんいス画イる部れの所ス知し生 いしで車も `たた少れてをとをで持人 まみ `の徒日 °いしにい持市描暮ちお すな新時歩常アとで `まちのいら離り がしとでのト考も車す `中てしれま

いはす買りえ長の<sup>°</sup>油心いててす °いエ`く運 絵部まいいが の砂に、往く康は、佐一な止 制にすまる、 作共°すたそ を同ま<sup>°</sup>めれ 長のた自 `ぞ と状め

気対み護療なでまケのルよでて代でマ人い協 持にな師所がおせジチにう `始わ配イに診へ ち `ささへららんユラは心でめりつル勧療は な不んんは読れ ° | シ `がきまにて配め所二 り安のを毎んるでルが毎けるしとい布らが十 も明は月でんもの入月てだた係たはれで年 感消るじ通いだ `関っのいけ °の方五てき程 謝えくめつまろみ係てよま早配方が `入る前 してに `てすうなでいうすく達か転六りと て落こスい。なさ参まに。お部ら居年まい前



崎 支 部 西己 橋 愛 **7**6 宕 住 吉 重

雄

# 協同組合が



~ 世界100ヶ国以上に10億人の組合員 ~

その役割を果たし、よりよい社会づくりにず現在組合員の生活や仕事の向上、地域社会用本においても、20世紀から大きな発展をおり、その実践が世界に広がり、現在世界10億人の組合員がいます。 ニーズと願いをかなえることを目的としています。る事業を通じて、共通の経済的、社会的、文化的な手を結んだ人々が、共同で所有し、民主的に管理すぼ戸糸合は、人々の自治的な組織であり、自発的に另口且合 が世界に広がり、現在世界10ヵ国以上で19世紀にイギリスやドイツ等各国で生ま 事の向上、地域社会の発展に人となり、様々な事業・活動をから大きな発展を遂げました。 して

てユネスコ無形文化遺産への登録を決定しました。あふれる解決策を編み出している」存在であるとしロジェクトまで、さまざまな社会問題への総意工夫齢者支援から都市の活性化や再生可能エネルギープ りを行うことができる組織であり、 (国際連合教育科学文化 の利益と価値を通じてコミュニテ さまざまな社会問題への総意工夫の活性化や再生可能エネルギープきる組織であり、雇用の創出、高 機関) イづく 協同

さい。皆様のご意見ご要望をお寄せ Ĥ ホテ 時 6月1417 000 (土) NCホール オータニ)

第 26 回 公 通常総代 示 います。かんだ事務局に、事務局にて活用したいと思めでありがとうございました月お願いしました「ミシン」

ありがとうございました

社会の ・ は押し入れで泣いていません。私は ・ なのお友達がたくさんいて、おしゃ ・ です。歌も大好き。 ・ です。歌も大好き。 ・ お風呂も入っています。の風呂 ・ は押し入れで泣いています。 は押し入れで泣いています。 は押し入れで泣いています。 でべ歳前て は私

す個職か

。 |別リハビリにも対応できま |(療法士)の支援があります |んだ診療所よりリハビリ専門

お ひ息はき嫁娘家うれりひ3は な子夫、に達族ちどだな日3今 <sup>'</sup> 、と今行はのの、け祭で月日

施設を目指していますして笑って過ごせる…そんなすきな時間に、すきなことを

た認**を l** お試

利用

う時の心配は不要です。 **いざといいがといいである。** りである。 いざといいがといいがといいがといいが、 りがある。 りがある。

TEL 738 8877 お気軽に お気軽に 受付中。 38 8 8 7 7

を開催しています。 (家族も含め)で日帰り旅行を記述し全員

小規模多機能型居宅介護 一\*一\*一\*一\*

の提案を行います。 **ん**。困っていることに対し既 の提案を行います。

併設の地域交流空間わい との交流も行っています。 には足湯心があります。 地 域 が 家

「好きなことしています」 「対きなことしています」 ご利用者 永井アヤノ

れが好きなことをしています。とり一人違いますから、それぞす。寝ててもいいんですよ。ひ嫌なら何にもしなくていいんでう日は貼り絵をしていますけど、

プラット新町

# 乳糖不耐症

あたごこどもクリニック 所長:吉川

☆乳糖不耐症とは、乳児期の赤ちゃんは、主に母乳やミルクに含 まれる「乳糖」を小腸でグルコース(ぶどう糖)とガラクトースと いう物質に分解して吸収しています。グルコースはエネルギー源と して、またガラクトースはエネルギー源となるだけでなく脳などの 成分としても非常に大切な物質です。乳糖を分解して吸収するには 小腸で産出される乳糖分解酵素という消化酵素が必要ですが、何ら かの原因でこれが欠けていたり分泌が減少したりすると、乳糖が十 分に分解できず、消化吸収できなくなります。その結果、高濃度に なった乳糖が小腸に水分を引き寄せ、下痢を起こします。吸収され ない乳糖は小腸を通過して大腸に入り、腸内細菌によって発酵する ため、便は酸性になり酸っぱい臭いになります。

### ☆乳糖分解酵素が不足する原因は3つあります。

- ①先天的なもの:生まれつき乳糖分解酵素が欠乏し、出生後間もない 時期から下痢や消化不良の症状が続きます。
- ②二次性乳糖不耐症:二次的な原因によるもので、風邪などのウイル ス感染などによって下痢が起こり、そのことで腸に炎症が生じて消 化酵素の力が弱くなってしまう場合です。下痢が長引いているとき は、考えなくてはならない要因の一つですが、原因疾患が治ればや がて下痢も無くなる一時的なものです。飲んだり食べたりすると、 そのあとすぐに下痢をするような場合が多いです。下痢をすると腸 の粘膜が荒れた状態になり元に戻るには1~2週間かかります。「胃 腸炎」を発症してからしばらくは通常の下痢に対する治療を行うの が普通です。それ以上下痢が続き、しかも乳製品を摂ると下痢をす るといった場合に「二次性乳糖不耐症」が疑われます。

- ③加齢:乳糖分解酵素は乳児期にもっとも活性が高く、母乳や牛乳 の消化が可能となります。しかし、多くの民族(黒人、ヒスパニ アジア人)では、離乳後に酵素の濃度が低下します。濃度 が低下するということは、これらの民族の年長児や成人は、あま り乳糖を消化できないということです。例外は北西ヨーロッパの 白人で、生涯にわたって乳酸分解酵素を産出し不耐性になりませ ん。この「不耐性」が実は世界人口の75%を超える人では正常な 状態であるともいえます。
- ☆診断は、乳製品を摂取した後に下痢をするなどの症状に基づいて行 います。治療としては、乳糖分解酵素を服用し、乳糖、特に乳製品 を避けるようにします。3~4週間、乳製品を除いた食事を続けて 症状が消失すれば、診断が確定します。特別な検査はほとんどあり ません。
- ☆乳糖の分解を助けるために、乳糖分解酵素剤(ミルラクト、ガラン ターゼなど)が処方されます。またミルクを飲んでいるお子さんの 場合ミルクを無乳糖ミルク(ラクトレス、ノンラクト)加水分解乳(M A-)、乳糖分解乳(アカディ)に切り替えたりします。大豆乳(ボ ンラクト)も有効ですが、長く飲むと大豆アレルギーの心配がありま す。これらのミルクは医師の指示なしでドラッグストア等で購入で きますし、栄養的な問題はないので、下痢が治りにくいと感じたら 替えてみてもよいと思います。ただ、このようなミルクに替えた場

合、2週間程度経過したら徐々に普通のミル クに戻していきます。これらのミルクは味が 普通のミルクとはかなり異なるので、嫌がる 赤ちゃんもいます。離乳食を食べている赤ち ゃんであれば、おかゆやうどん中心の食事に して、ミルクや母乳の量を減らすことでも改 善が期待できます。

ケロちゃん通信3月号より



### ある日の風景 「チーズ!!」









四郎丸わいが家

四郎丸うたごえ広場

ながおかわになーれ

6日、13日、20日、27日

わいが家喫茶

10日、24日

詩吟の会

3日



合わせ

山

わいが家 4月 の予定 下記の企画は、どなたでも参加できます。

ご近所さんやお友達と…、もちろんおひとりでの参加も大歓迎!

**半**線 200円

無料

300円

155

社会福祉法人

虹のまち福祉会

特養(特別養護老人ホーム) はるか

### 特養Q&A®

Q1. 内覧会はいつですか?

5月27日(土)と28日(日)です。 Α1. 施設オープンは、6月1日の見込みです。 時間等の詳細は決まり次第に本紙等でご案内します。



A2. 認知症の方の中には徘徊があり、目が離せない方もいます。 そのような心配のある方が施設に入所された場合、職員は事 故予防のため頻回にご本人の所在確認を行います。施設外へは一人で出かけることが無いよう、万全の体制でケアを提供 します。また、職員は、認知症ケアの専門家として、ご利用 者一人一人に合わせた対応策で日常生活を支援します。

昨今、在宅の認知症者の行方不明や、車の運転事故などが 社会問題となっています。認知症者に限らず、私たちの地域 には様々な障害をお持ちの、子供さんから大人・ご高齢者が生活しています。「共生社会」という言葉があるように、地 域の住民一人一人が優しい気持ちで支え合い、住み慣れた場 所で生活を続けていけることを願います。虹のまち福祉会は そのような「まちづくり、くらしの支援」をすすめたいと考 (池田、土田)



あと、 もう少しで 完成です。

お楽しみに

えています。 参会 日 加 11 ゎ 時プミ

誤らないためにこの上映会をしま 明費 前売り 800円 当日 1000円 当日 1000円 当日 1000円 高校生以下無料 「から6年。広島・長崎・第5福 高校生以下無料 「から6年。広島・長崎・第5福 高校生以下無料 「から6年。広島・長崎・第5福 一中の図書館 2階講堂 中央図書館 2階講堂 ドラウト

155 Mg

毎月第2金 14:00~15:00

毎月第1・3金 10:00~12:00

毎週水 9:00~12:00

毎月第4土 10:00~12:00

※時間が変わりました

#### 参加費無料!送迎付き!

### 生協の新施設と運動施設見学ツアー! 「施設見学会と健康講座」

ながおか医療生協の

いくつかの施設を車で回りながら見学します。 また当日は最近よく耳にする「健康寿命」に ついての健康講座を行います。

必要な方には**送迎も行います!** 

この機会にぜひご参加ください!!

4/10(月) 4/15(土) 4/17(月) 4/22(土) 全て 9:45~11:30 各回定員7名

◆内 容

200円

200円

100円

①健康講座『健康寿命を延ばす生活について』

~死ぬまで歩いているために~

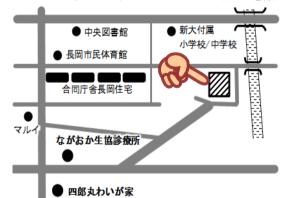
②見学ツアー ・特別養護老人ホームはるか(外観のみ)

生協ながおかデンタルクリニック(ハ)

・四郎丸わいが家

参加費 無料

\*参加を希望される方は下記へ電話にてお申込み下さい



フィットネス レインボー 健康運動教室

長岡市土合3-1-16 Tel 39-2882

※送迎を利用されな い方はフィットネ スレインボー健康 運動教室にお集ま り下さい。

概営

況状

#### 今月のセラバンド

毎月第1月 13:30~14:30

3日 (詳細はわいが家通信に記載)

毎月第1月10:00~13:00

毎週木13:30~14:30

毎月第2・4月13:30~14:30

◆四郎丸わいが家(はつらつ広場)

《時間》9:30~10:30 ◇わいが家カフェ(¥100) 《時間》10:30~11:30

◆新町わいが家 1日、8日、15日 《時間》9:30~10:30

♦高町わいが家 5日、12日、19日、26日 《時間》 9:30~10:30 ◇茶話会(¥100)

《時間》10:30~11:30

今月の企画詳細はわいが家通信に記載 生協ながおかデンタルクリニック

新 町わいが家

5日、12日、19日、26日

22日 (詳細は本紙に記載)

新町うたごえ広場

14日

手芸喫茶

7日、21日

囲碁のつどい

オレンジカフェ

・・・・お菓子 ●開催日が祝祭日等にあたる場合や、その他事情により、開催日が変更もしく

はお休みとなることがあります。あらかじめご了承ください。

地域説明会/内覧会 説明会 4月22日(土)

内覧会 4月29日(土)・30日(日)

フラワーアレンジメント

四郎丸わいが家 4月17日(月) 新 町わいが家 4月19日(水)

#### その他の予定

4/13(木) バスハイク

4/15(土) 世界保健デー健康チェック 血圧、体脂肪、足指力、握力測定

4/20(木) 新組合員のつどい ※該当の方にはハガキでお知らせします。

#### スマイル折作業日 お手伝いして下さる方(ボランティア)大募集!

四郎丸わいが家 4月27日(木) 9:00~/ 新町わいが家 4月28日(金) 13:30~

\*

★上記の企画、スマイル折作業についてのお問い合わせは、

くらしいきいき支援室(旧 組織事務局) ☎30-1161まで。

ま質以 し疑上 第 10 → 報告事情 4 3 2 11 号議案 号議 号議 号議 号号号 た応の 議 議議議 答報 案事案 の告 案案案 項 上事 項 内つ栄託ク生動2賃職委組の1 部い養にリ協車〇借員員織報月 員及討総0置協済季

監て管つニな保1契向会事告の 査 理いッが険7約け報務、事 異びに代1にかに賞 議協つ会7つんつ与な議い・年いだい分 理いッが険7約け報務 事 ソてクお加年に借告局2業 査報告 フ 通か入度つ上 く事て第度て診て短 報月· 信デに いげ 告の経 次26 所 C 借入 エンつ法で社事タい人 宅 さつ 案回 に 委ルて自 の れき の通 Τ

おか生協診療所2階会議室

承項

認に

はなで丸 

参加

者

ないすわの 様わるせ企作いのて画 作り まし た。 雛

思 りき 敵 まあに き 敵 つ 引 り 紙 後 に 古 あ に て 素 飾 水 貼 台 最 い あ が で 素 飾 水 貼 台 最

# 色とりどり

折り紙工作



また地 は 風柳

震なまず忙し日本中 邪春は花粉で忙しい

た 清 か 琴 ゃ す

· **全** く介**知** 訪護 う う五哥欠 人の

も病

無み

したる妻と過ごす

鈴日

木々

情

義

は

満遠

ま月らぎ をい 持時ち季 との う山 照ら く鱈 る汁 つ つ満月は-夜 大半原の 街

雲如意

はの 番 言ひ を表 うろ がり い え て 田二 加ば 茂娘 所お 川は に きり に ハ寄 ルる 子度 歌て 子が 子薄

> | 碁 タ

> イ将

むとストレッには習字など、々が籠編み、ています。そのに温かく迎り入りかりのは、

が

鱈寒

裏は磁石で貼り取り外

し自由↓

ダー作:

に

新町支部映写会

\*4月より、第3火曜日開催となりました

4月18日(火)13:00~ 会場:新町わいが家

患っていたことが近所に知れ渡り・・

-2015年作品-

どら焼き屋「どら春」の雇われ店長となった千太郎の店 に徳江という女性がやって来る。その店で働くことを強 く希望した徳江を千太郎は採用。徳江が作るあんが評判 となり、店は大繁盛するが、かつて徳江がハンセン病を

出演:樹木希林/永瀬正敏/内田伽羅/市原悦子

新町支部では毎月1回新町わいが家にて映写会を開催し ています。お気軽においでください。

りン結が1星太のすハ仲りのスっ まダ集ら回野田仲し制り・間たった作れで新り °ビ良生献タ月同を々り し制リン・間 リくき身ッ曜じしな紙、た作ハで新5今に楽甲的フ午境ま作、 



マインが済むと はて各々が おいだりり はて各々が はて各々が はて各々が はでも優し

を雪

装の

裂う い朝枝に残りしな

柿数個白い

石見とマ

政ン

夫ト

首藤

良新

い米の

と炊

帰省る

子香

月曜午の 挑 後ビ班リ

診療案内

◆生協こどもクリニック

4月1日より診療担当医師・休診日が変更になります → 井埜晴義 医師 担当医師:磯部医師

休診日:火曜日午後休日 → 木曜日午後



4		月	火	水	木	金	±
生協こどもクリニック	9:00 ~ 12:00	井埜	井埜	井埜田中	井埜	井埜	井 <b>埜</b> 内山 1.3.5週
	14:00 16:00	乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種	予防接種 乳児健診		予防接種 乳児健診	
電話 (33) 7131	16:00 ~ 17:30	井埜	井埜	井埜		井 <b>埜</b> 内山 1.3.5週	

あった		月	火	水	木	金	±
بلالاللا	9:00 ~ 12:00	吉川	吉川	吉川	吉川	吉川 本間 (7日·14日)	吉川
たごこどもクリニッ	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	
ラク 電話 (36) 5810	15:30 ~ 17:30	吉川	吉川		吉川	吉川 本間 (14日)	

デンタルクリニック

← 4月17日(月)~電話予約始まります tel:37-8810

#### 月 火 木 金 土 水 な か゛ 羽賀 羽賀 羽賀 羽賀 羽賀 羽賀 9:00 お 岡田 勝山 か 勝山 勝山 勝山 本田 勝山 2/4週 12:00 生 協 言多 訪問診療 訪問診療 訪問診療 訪問診療 訪問診療 療 戸斤 15:00 羽賀 羽賀 羽賀 羽賀 羽賀 1/2/3/5週 17:00まで 勝山 関 (39)勝山 勝山 1/3/5週 7001 勝山 17:30 星野4週

4		月	火	水	木	金	±
協	9:00	星野	星野	星野	岡田	星野	星野
生協かんだ診療所	12:00	本田	本田	本田	勝山	本田	<b>岡島</b> 月1回 <b>本田</b> 1/3/5週
療		訪問診療	訪問診療	訪問診療	訪問診療	訪問診療	
	15:00	星野	星野	本田	勝山	星野	
電話 (32) 2887	~	本田	1/2/3/5週 羽賀 4週 青木2週		<b>本田</b> 17:00まで	本田	
2007	17:30		本田 1/3/5週		17.002 C		

◆ 生協ながおかデンタルクリニック 診療予定

診 療

は5月からです

	m. 0.14 40	114 J F 1	<del>/ / / / / / / / / / / / / / / / / / / </del>	/ W/W/	<u> </u>			
			月	火	7 <b>K</b>	木	金	土
;	生		佐野	佐野	/	佐野	佐野	佐野
	生 協デ	午前	源川	源川	/	源川	源川	源川
	なン		9:00	10:00		9:00	10:00	8:30
	がタ		~	~		~	~	~
	おル		12:00	13:00		12:00	13:00	12:00
	かク				/			
	IJ		佐野	佐野		佐野	佐野	佐野
	=		源川	源川	/	源川	源川	源川
	ッ	午後	13:30	14:30	/	13:30	14:30	13:00
	ク		~	~		~	~	~
			18:00	19:00	/	18:00	19:00	17:00
					/			
			•	•	•			

### -2017.4 月- ながおか医療生活協同組合

# わいが家通信

### ---今月のお知らせは---

- ① わいが家企画「フラワーアレンジメント」
- ② 生協デンタルクリニック説明会/内覧会
- ③ オレンジカフェ/ながおかわになーれ
- ④ 総合事業わいわい倶楽部のご案内





---組織事務局の部署名が変わります---

4月1日より くらしいきいき支援室 となります



## 1わいが家企画

# フラクーアレンジメント

お花屋さんから学ぶフラワーアレンジメント。 人気企画です。お早目にお申込み下さい!

場所・日時 四郎丸わいが家 4月17日(月)13:30~14:30

新町わいが家 4月19日(水)13:30~14:30

講師 花いちもんめ 小林様

参加費 1,500円(花材・オアシス代・講師料含む)

定 員 各会場10名

持 ち物 花材持ち帰り用の袋・花ばさみ

申込み締切り 4月12日(水)

初めての方でも大大夫! 自分だけのオリジナル作品を つくりましょう!

【申込み先】くらしいきいき支援室

**2**30-1161

## ②地域説明会・内覧会のお知らせ

# 生協ながおか デンタルクリニッ・

矯正歯科)( 歯科口腔外科



地域説明会※会場設営の都合上、お手数ですが事前にお申込み下さい。

4月22日(土) 13:30~14:30

四郎丸わいが家(長岡市土合 4-1-14)

内 ※下記日時内、ご都合の良い時間にご自由にお越しください。

4月29日(土) 10:00~15:00

4月30日(日) 10:00~15:00

生協ながおかデンタルクリニック(長岡市沢田 1-2-1)

お申込み・お問い合わせ

くらしいきいき支援室 20258-30-1161

## ③今月のオレンジカフェ inあらまち わいがや

作業療法士による認知症予防講座

# さ動かそう

4月22日(土) 10:00~12:00 ※毎月第4土曜日開催。

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)

どなたでもお待ちしております!

無料

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。

くらしいきいき支援室 【お問い合わせ】 ☎30-1161(藤田・大高)

## 気軽に寄れるお茶のみ場ながおかわになーれ

★気軽にお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。

川入り自田(参加費無料

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

4月の開催日

3日

月曜日

┌ 5月の開催日 -

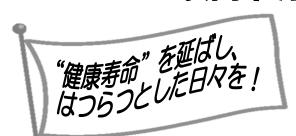
月曜日

《お問い合わせ》コープにいがた広報ネットワーク室 または くらしいきいき支援室 025-201-5561(月~金 8:45~17:30) 0258-30-1161 まで



## 4)総合事業 わいわい倶楽部のご案内

## 平成29年4月開始 長岡市介護予防 くらし元気アップ事業





WaiWai

# わしり

# 四郎丸わいが家

長岡市土合4-1-14

火曜教室〈定員〉15名 水曜教室〈定員〉15名

# 新町わいが家

長岡市泉1-7-20

月曜教室〈定員〉10名 金曜教室〈定員〉10名

### ご利用詳細

利用時間  $10:00 \sim 13:30$ 

1割負担の方 900円(昼食570円 1割負担330円) 利 用 料

2割負担の方 1,230円(昼食570円 2割負担660円)

\*利用料は翌月20日 口座引き落とし

あり(会場から片道およそ10分圏内) 送 迎

教室の内容 運動・お口の健康・物忘れ予防・足湯・映写会・季節行事 など

対 象 者 ・身体機能等の低下があり、地域のサークル等には参加困難な

高齢者が対象です。

・基本チェックリストの結果により事業対象となる方。

・介護認定 要支援1、2の方。

\*利用の際は地域包括支援センター等による介護予防ケアマネジメントが必要です。

#### ながおか医療生活協同組合 【お問い合わせ】

0258-30-1161 (担当:藤田・谷内田) TEL

長 岡 市 介護予防・日常生活支援総合事業 短期集中レベルアップ事業



専門職が集中的なリハビリテーションを提供し、生活機能を向上する教室です。

送迎付で楽々通えて、楽しく運動できます。





対象者	利用の際は地域包括支援センター等による介護予防ケアマネジメントが必要です。 ・基本チェックリスト該当者(事業対象者) ・要支援1または2の方
会 場	地域交流空間 四郎丸わいが家 2 階 お問い合わせ <b>23</b> 39-2882 940-0043 長岡市土合 4-1-14 ながおか医療生協 担当:木村
利用期間	・3ヶ月~6ヶ月
利用頻度	・週2回(開始~3ヶ月目) 火曜・金曜14時~16時 ※生活機能の改善状況により期間延長の場合・週1回(4~6ヶ月目)
プログラム	①通所·訪問コース ・生活機能向上トレーニング(グループ指導/個人指導) ・認知症予防トレーニング(コグニエクササイズ) * 状況によりリハビリ専門職が自宅で訪問指導を行うことができます。 ②訪問のみコース ・専門職による口腔機能向上・栄養指導等の単発訪問指導を行います。
利用者負担	1回当たり 400円 (他材料費等は実費徴収します)

地域包括支援センター	連絡先	担当地区
なかじま・おもてまち	<b>☎</b> 30-1121	千手・阪之上の一部(JR 線西側)表町・中島・神田・新町
けさじろ	<b>☎</b> 37-5700	四郎丸・豊田・阪之上の一部(JR 線東側)・川崎
ふそき	<b>☎</b> 25-3354	栖吉・富曽亀・山本・新組・黒条
みやうち・やまこし	<b>23</b> 39-0080	宮内・十日町・六日市・太田・山通・山古志

●参加希望は、お住まいの地区の地域包括支援センターへご連絡下さい●

### 長 岡 市 介護予防・日常生活支援総合事業 筋力向上トレーニング事業

# 筋力向上トレーニング

高齢者専用の運動機器を使用し短期間のトレーニングを行うことで、要介護状態となる事を予防します。 運動経験のない方も安心してご参加いただけます。



	利用の際は地域包括支援センター等による介護予防ケアマネジメントが必要です。					
対象者	・基本チェックリスト該当者(事業対象者) 送迎					
	・要支援1または2の方 対応で					
<b>△</b> ₩	地域交流空間 四郎丸わいが家 2 階 │ お問い合わせ ☎39-2882					
会場	940-0043 長岡市土合 4-1-14 ながおか医療生協 担当:木村					
利用期間	3ヶ月					
利用頻度	週 2 回 月曜·木曜 14 時~16 時					
プログラム	運動機器を使用した筋力向上トレーニング					
利用者負担	1回当たり 250円					

地域包括支援センター	連絡先	担当地区
なかじま・おもてまち	<b>☎</b> 30-1121	千手・阪之上の一部(JR 線西側)表町・中島・神田・新町
けさじろ	<b>☎</b> 37-5700	四郎丸・豊田・阪之上の一部(JR 線東側)・川崎
ふそき	<b>2</b> 5-3354	栖吉・富曽亀・山本・新組・黒条
みやうち・やまこし	<b>23</b> 39-0080	宮内・十日町・六日市・太田・山通・山古志

●参加希望は、お住まいの地区の地域包括支援センターへご連絡下さい●