



# 今日の献立がどぞぞぞ

～食事アンケート結果～

管理栄養士 平田 早苗

昨年6月、通所リハビリらしくらくとGHいずみが一つの建物の1階と2階に引っ越し、名称も「パレット」。「GHざおう」に変わりました。これに伴い、食事は一つの厨房から提供することになり厨房機器も一新、栄養士や調理師の体制も変わりました。

食事アンケートを始めたきっかけは、引っ越しから3カ月が経過した昨年9月、引っ越し後の食事の評価と利用者・入所者の意見を今後の食事に反映させるためです。年1回の定期実施としています。



## 《 今日の献立 》

- ・しめじご飯・みそ汁・ホッケの塩焼き・カボチャと金時豆の煮物
- ・コールスローサラダ

I補料 - 506kcal 塩分3.3g  
 卵白質 22.0g

◆方法：GHざおうは、施設スタッフによる聞き取り。パレットは、昨年はスタッフ・調理師・栄養士が聞き取りを行いました。直接だとは本音が言えないという意見があり、今年は連絡帳にアンケートを同封しました。

◆内容：主食の硬さ、おかずの味付け・量・献立などの評価、意見・要望。

◆改善につながったこと

①みそ汁の味が日によって違うという意見が複数あり、塩分計の利用を開始した。

②添加物を気にされる方がいらしたので、醤油とみそは、地元の無添加のものを使用することとした。

③内側が白い茶碗だと米粒が残っているという意見があり、黒茶碗を用意し、ご希望の方に使用することにした。

◆今後に向けて：配食弁当も同じ厨房で作っていますので(献立も同じです)、お弁当利用者のご意見もお聞きしたいと考えています。

## 頂いた意見

- \* いつも美味しい食事をありがとうございます。
- \* 麺類のときに「とてもおいしかった」と言っていました。パンの時はまいちだったような事を言っていました。以前は食べていたのですが、細かいことを聞いても答えてくれませんが、いつもおいしく頂いているのではと思っています。
- \* いつも残さず食べているそうです。おいしいそうです。私の作る料理よりパレットの方がおいしいと言われました。
- \* 主食の量ももう一口多いと有り難い。
- \* 食事の後にデザートがほしい。
- \* 漬け物が少しでも一切れでもついているとうれしい。職員さんがメニューを説明してどこに何があるかきちんとしてくれるため、盛りつけや彩りをいつも想像しています。毎日栄養士さんがメニューを考えているということで大変ですね、ご苦労様です。
- \* 本人がパレットさんに行ったことを忘れていたので回答できません。毎食完食していますので本人は大満足だと思います。
- \* 味付けは全体に「うすい」と言っています。健康のためうすくしてあることは本人もよく分かっています。昔から濃い味に慣れているので、ちよつと物足りません。

## 11月から3月はノロの流行期です。

### 汚染した衣類・カーペットの消毒方法

嘔吐物や排泄物は感染性の強いウイルス細菌が多く排出されています。二次感染を防ぐためにその処理は注意して行いましょう。

1. 衣類、シーツなど
  - ①一度下洗いし、嘔吐物や排泄物を除去
  - ②キッチンワイドハイター50倍溶液に30分間つけ置きした後、普通に洗濯する
2. カーペット
  - ①嘔吐物・排泄物をぼろ布や高吸収シートでふき取り、ビニール袋に入れ捨てる。(ビニール袋の口はしっかりと閉める)
  - ②嘔吐物・排泄物が付着した場所(カーペット類)にキッチンワイドハイター溶液を散布し、10～15分後放置した後拭き取りビニール袋に入れる。
  - ③周辺を出来る限り広い範囲を処理する

★キッチンワイドハイター50倍溶液  
 水5リットルに対し100g

また処理の際には使い捨ての手袋、マスクなどを使用しましょう。

\* 早めの受診が大切です  
 \* 手洗いをしっかりとしましょう



次に、小学生以上のお子さんの支援を行っている「はやぶさ」です。こちらは、利用しているお子さんたちも十分に施設に慣れて頂いており、施設でのびのびと楽しみながら、色々な経験を通じて成長しています。いつの間にか出来るようになっていく事が増えてきており、成長を感じる事が最近多いように思います。

また、今年の夏休みは、新潟空港と煎餅王国コース、電車に乗って新

銀河の開設から、早いもので1年半が過ぎました。近況を報告させていただきます。

まずは、未就学のお子さんの支援を行っている「すばる」です。最近お陰様で利用されるお子さんたちが少しずつ増えてきております。様々なお子さんたちの支援方法に四苦八苦しながら職員は、日々の療育計画を立てて、お子さんたちの発達を願って支援をしております。開設当初からご利用いただいているお子さんたちは、徐々に出来なかつたことが出来るようになり、新たに興味を示すことが多くなってきたり、と日々成長を感じる事が職員の喜びであり、励みでもあります。



### かんだりハビリ パレット レッドコード教室 無料体験会 します!

\* パレットのレッドコード教室の体験者を募集中です!

\* まだレッドコードという未知の運動器具に触ったことのない方、是非この機会に体験してみませんか? 和気あいあいとした雰囲気毎週楽しく運動しています。

\* 体験は無料! お電話一本で承ります

☆日程:  
 11月1日(水) ~ 12月20日(水) 毎週水・土

◆誰でも簡単コース (初心者向けの軽い運動)  
 時間: 17:30~18:30

◆体幹力UPコース (日々の運動に物足りなさを感ずる方) 時間: 19:00~20:00

かんだりハビリパレット0258-32-3888  
 トレーナー佐藤・山崎・宮崎まで

## 銀河vs大きなかぶ運動会をしたよ

8月21日、市民体育館小アリーナを借り切って運動会を開催しました。大きなかぶのお兄ちゃん・お姉ちゃんたちとお昼を一緒に食べ、綱引きで真剣勝負。結果2勝1敗でほくたち銀河チームが勝ちました。



オーエスオーエス 負けなぞおー

津鉄道資料館に行くコース、寺泊族館コースを計6回職員引率で外出体験してもらいました。どのお子さんも楽しんでくれました。外に出る事ができたと非常に自信を持たれたお子さんもおられました。

更に、長岡市民体育館の小アリーナを借りて、関連施設の「大きなかぶ」の皆さんと運動交流会を実施しました。普段会わない人が多くて、大丈夫かなと少し心配もありましたが、食事会と綱引きをしてとても楽しく交流する事が出来ました。今後色々な企画を立て、多機能こどもセンター銀河の運営にあたっていきたくと思います。

## ある日の風景

「木枯らしのあと」



毎月 第3火曜日は

**新町支部 映写会**  
11月21日  
(火) 13:00~  
新町わいが家

## 東京キッド

1950年作品

母を亡くした少女が紆余曲折の果てに実の父のもとへ戻る迄を美空ひばりの熱唱と共に描くホームドラマ。

出演：美空ひばり/川田晴久/堺駿二



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。

## くさーい ちよっくん用の布

綿素材に限りませす

感染症が流行する季節。これから特に必要になります。

大きなかぶ  
TEL: 36-9763

# 注射の痛みを和らげる方法

あたごこどもクリニック 所長：吉川 秀人

インフルエンザ予防接種の季節になり、注射を受ける機会も増えてきました。医学的根拠は定かではありませんが、巷で言われている注射の痛みを和らげる方法（皮下・筋肉注射）をまとめてみました。

1. リラックスして力を抜く、深呼吸する。
2. 注射以外のことに意識を集中させる。  
①息を吸って、おなかをへこませて息を吐く。  
②話をしながら、気を紛らわせる。  
③別のことを考える。  
④太ももをつねる。  
⑤だれかに手を握ってもらう。



### 3. 注射部位の疼痛感覚軽減法

- ①数秒前から、注射する部位を指で圧迫する。  
以前テレビ番組でも紹介され、数年前、医師、看護師の間でも流行していた時期があります。皮膚の圧迫刺激が、痛みを脳へ伝えるのを抑制するのでは？と言われています。
- ②注射部位を氷などで冷やしておく。
- ③注射部位をつねっておく。

予防注射のご予約はお早めに



### 4. 痛いと思わない

これは痛いという感覚ではないと思込む。または上記のことをすれば、痛くないと信じる。信じるものは救われる？

とは言っても注射は痛いものです。乳幼児では難しいと思いますが、小学生以上なら試せるかもしれません。

ケロちゃん通信28号より

## わいが家 11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！

### 四郎丸わいが家

四郎丸うたごえ広場	200円
6日	毎月第1月 13:30~14:30
ながおかわになーれ	無料
6日	(詳細はわいが家通信に記載) 毎月第1月 10:00~13:00
わいが家喫茶	100円
2日、9日、16日、30日	毎週木 13:30~14:30
詩吟の会	300円
13日、27日	毎月第2・4月 13:30~15:00

### 新町わいが家

新町うたごえ広場	200円
10日	毎月第2金 14:00~15:00
手芸喫茶	200円
10日、17日(今月は第2・3金曜)	毎月第1・3金 10:00~12:00
囲書のついで	無料
1日、8日、15日、22日、29日	毎週水 9:00~12:00
オレンジカフェ	100円
25日	(詳細はわいが家通信に記載) 毎月第4土 10:00~12:00

☕…お茶 ☪…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。

### 今月のセラバンド

#### ◆四郎丸わいが家(わいが家広場)

4日、11日、18日 25日  
《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

4日、11日、18日  
《時間》9:30~10:30

#### ◆高町わいが家(¥100)

1日、8日、15日、22日、29日  
《時間》9:30~10:30  
◇茶話会  
《時間》10:30~11:30

15日は 笑いケア体操

### わいが家企画 詳細はわいが家通信に記載

健康チャレンジ フォローアップ講座 バランスの良い食事とは？  
四郎丸わいが家 11月16日(木)13:30~

### 健康講座

11月20日(月)14:00~ 四郎丸わいが家  
11月22日(水)14:00~ 新町わいが家

### その他の予定

- ・WHO健康ウォーキング 11月8日(水)
- ・音を楽しむ「おとあそび」(無料) 四郎丸わいが家 11月9日(木) 10:00~11:30
- ・新町支部映写会 11月21日(火) ※詳細は本誌に記載

### 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 11月27日 9:00~ / 新町わいが家 11月28日 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 ☎30-1161まで。

## 協同の力で、いっしょに輝く社会をつくるため、次の一歩を踏み出しましょう

医療福祉生協連は、更に発展して2020年ビジョンを達成するための社会の変化を3つの視点でとらえました。  
一つ目は、健康を国民の主権としてとらえる日本国憲法の精神を、持続・発展させる視点。  
二つ目は、高齢者の比率が高くなる時代を、社会の発展の足かせととらえるのではなく、豊かで成熟した社会とする視点。  
三つ目は、投機化したグローバル経済の不安定さや、ルールなき経済活動を協同で支え合う経済活動の優位性を広げていく視点。

## 2020年へむかふ

◆9月の利用は 73名 でした

## 病児保育室 すこやか

### 病児別利用状況

急性上気道炎	36	中耳炎・外耳炎	2
RSウイルス	12	感染性胃腸炎	2
手足口病	8	嘔吐	2
感冒・感冒様症候群	5	突発性発疹	1
発熱	4	クルーズ	1
急性気管支炎	3		

2つ以上の病気が重なっている場合があります。

### ◆協議事項 第7号議案

夏季賞与支給にかかる短期借入返済について 全員異議無く承認されました。

### ◆第6号議案

生協購入について 配食車両入替に

### ◆第5号議案

本部事務局事務用入替について

### ◆第4号議案

生協診・かんだ生協診・かんだ

### ◆第3号議案

委員会報告

### ◆第2号議案

援室報告

### ◆報告事項 第1号議案

8月の事業・経営状況の報告、9月の概況

ながおか医療生協診療所2F会議室

## 理事会報告

開催日 10月18日

・「恭ちゃん」と夫を呼びつつ二人して台所にたつ孫は新婚  
 ・天狗の鼻つかみ般若を押しつける強い子のいる泣き相撲大会  
 ・農語り村語る場の細りしと稲つくりつつも同胞語る  
 ・隣国のあぶない実験わが国の平和憲法おびやかしている

◆川柳

・体重計年金減らされ乗ると減る 清 琴  
 ・収穫祭芋が抜けずに腰が抜け たかやす



◆写真  
 ほっとギャラリー  
 蔵王 田口 紀男  
 「月山」  
 九月の月山の紅葉です。山形の姥ヶ岳より

◆スマイル文芸

◆スマイル短歌

選者 首藤 隆司

古正寺にあるガトウ専科リヴィエールヴィヴァン店（生きている川という意味のフランス語・信濃川にちなんで）へデザート外出に行ってきました。あいにくの空模様でしたが、なんとか雨に降られることもなく、楽しい時間を過ごしてきました。利用者様からは「こんな洒落たところに来ることがないから、来てよかったですよ。」との声が聞かれ好評でした。



ささぶえでは、10月12日（木）に

「こんな洒落たところ来たことない」

たまのお出かけもいいもんだ



山通地区運動会  
 アシスト・プラット高町  
 「これ私がつたの」

10月1日（日）、柿小学校グラウンドにて山通地区運動会が開かれました。アシスト・プラット高町は毎年ご招待を受け、ご利用者さんと秋晴れのひとときを過ごしてきました。

お二人が、職員とともにパン食い競争に参加し、大きなぶどうパンをゲットしました。すぐかばんに入れ、帰ってからの職員に満面の笑みで、「これ、私が」と嬉しそうに報告していました。

「やっぱり運動会はいいねえ」  
 プラット職員 鈴木

宮内支部  
 バス旅行

支部長 大崎 四郎

10月7日（土）恒例？（今年で3回目ですけど）の支部主催のカーハイイク（今年はバスハイイク）を行いました。総勢30名、宮内駅前を出発し、一路阿賀野川ライン下り乗船場へ。船頭さんの絶妙な説明と、阿賀の舟歌に酔いしれながら40分の乗船。下船し、阿賀の里でキノコ・山菜の美味しいお昼を食べた後、国の天然記念物に指定され樹齢千四百年、幹周り19.31mの太さで日本一の「將軍杉」を見学しました。最後は「観光きのこ園」で各種キノコの栽培を見学しながらお土産を求め、帰途に着き楽しい一日を過ごすことができました。

ながおか生協診療所 長岡市前田1-6-7 電話(39)7001	9:00 ~ 12:00	羽賀 勝山 片山	羽賀 勝山 片山	羽賀 勝山	羽賀 本田 片山	羽賀 岡田 勝山	羽賀 勝山 2/4週 片山 1/3週
	15:00 ~ 17:30	羽賀 勝山 片山	羽賀 勝山 1/2/3/5週 勝山 1/3/5週 星野 片山 2/4週	羽賀 関 勝山	羽賀 片山 17:00まで	羽賀 勝山 片山	
生協かんだ診療所 長岡市西新町2-3-22 電話(32)2887	9:00 ~ 12:00	星野 本田	星野 本田	星野 本田 片山	岡田 勝山	星野 本田 片山	星野 岡田 本田 月1回
	15:00 ~ 17:30	星野 本田	星野 本田 1/2/3/5週 羽賀 青木 本田 2週 1/3/5週	本田 片山	勝山 本田 17:00まで	星野 本田	
生協リニッくながおかデンタル 長岡市沢田1-2-1 電話(37)8810	午前	佐野 源川 9:00 ~ 12:00	佐野 源川 10:00 ~ 13:00		佐野 源川 9:00 ~ 12:00	佐野 源川 10:00 ~ 13:00	佐野 源川 8:30 ~ 12:00
	午後	佐野 源川 13:30 ~ 18:00	佐野 源川 14:30 ~ 19:00		佐野 源川 13:30 ~ 18:00	佐野 源川 14:30 ~ 19:00	佐野 源川 13:00 ~ 17:00

## 11月 診療案内

生協こどもクリニック 長岡市沢田1-1-20 電話(33)7131	9:00 ~ 12:00	井埜	井埜	井埜 田中	井埜	井埜	井埜 内山 1.3.5週
	14:00 ~ 17:30	乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種	予防接種 乳児健診		井埜 内山 1.3.5週	
あだこどもクリニック 長岡市琴平1-2-1 電話(36)5810	9:00 ~ 12:00	吉川	吉川	吉川	吉川	吉川 本間 (10・17日)	
	13:45 ~ 17:30	乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種 発達外来		乳児健診 予防接種	吉川 本間 (10日)	

災害は忘れた頃に・・ 日頃の備えを大切に

歯科は予約制です お電話ください。

2017年11月

や

# わいが家通信

## ④今月のオレンジカフェ

認知症の人や家族を明るく見守る応援者  
**認知症サポーター養成講座**

日時:11月25日(土)10:00~12:00

会場:新町わいが家(泉1-7-20)

参加費:1回につき100円

※毎月第4土曜日開催

当日相談も受けつけます

講座を受けた方には  
認知症サポーターの「目印」  
**オレンジリング**を贈呈!!



## ④地域の茶の間“わ”になーれ

会場 健康の駅四郎丸  
地域交流空間わいが家  
(四郎丸 4-1-14)

開催 毎月第1月曜 10時~13時  
参加費無料、申込み不要

11月の開催  
**6日**

12月の開催  
**4日**

どなたでも参加できます。リフレッシュタイムあり。  
時間内出入り自由です。お気軽にどうぞ。

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  
または ぐらしいきいき支援室 ☎30-1161

《お問い合わせ》ぐらしいきいき支援室 Tel30-1161

今月のお知らせは

- ①筋力向上トレーニング事業参加者募集のお知らせ (チェック表はP4)
- ②栄養士講座「バランスの良い食事とは」
- ③健康講座「膝痛の話」-健康づくり委員会-
- ④オレンジカフェ/わになーれ

## ①長岡市委託事業 筋力向上トレーニング教室 参加者募集

…右ページよりつづき… 筋力向上トレーニング教室 チェック表

### ◇チェック表 該当する項目はありますか？

	はい	いいえ	
1.階段は手すりにつかまって上っている。			左の質問の答えが「はい」となる方、お気軽にご相談下さい。
2.椅子から立つとき何かにつかまる。			
3.転倒に対する不安が大きい。			

まずは自己チェック!  
チェック表は、こちら。



- 対象者
- ・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
  - ・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。

参加費 1回 250円

送迎つき

期間 3ヶ月

日時 毎週 月曜・木曜 14時~16時 別曜日の開催教室あり。日程はご相談下さい。

内容 高齢者向け筋力向上プログラム  
転倒予防・足腰の筋力向上・バランス機能向上運動

会場 四郎丸わいが家2階 (長岡市土合 4-1-14)

連絡先 ながおか医療生活協同組合 フィットネスレインボー  
健康運動指導士 木村 TEL39-2882

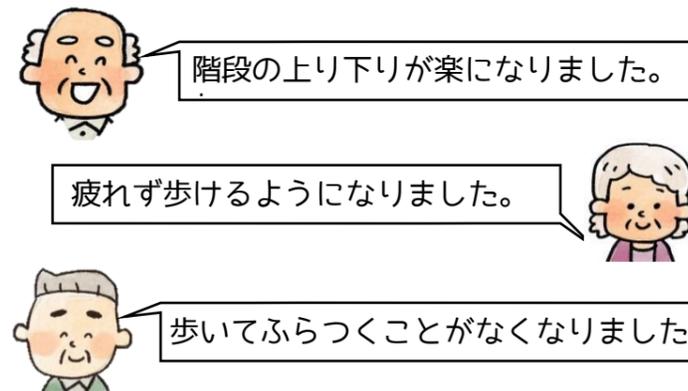
★連絡を頂ければ運動指導員がご自宅へ説明に伺います。  
また、送迎付で見学や体験も可能です。お気軽にご相談下さい。

### 転倒に対する不安はありませんか？

転倒が原因で骨折・打撲をしてしまうと、特に高齢者の場合はその後の人生にも大きな影響を及ぼす危険があります。左のページのチェック表に該当する方は、転倒のリスクが高く早めの予防が大切です。

筋力向上トレーニング教室の参加者は、下記のような効果を実感しています。

### 昨年及び前期の教室に参加された方の声



筋力向上トレーニングの効果  
平成28年度  
長岡市介護予防事業評価報告書より

	開始時	3か月後
5m 歩行速度	4.4秒	→ 3.9秒
開眼 片足立ち	19.3秒	→ 22.9秒
椅子 立ち座り	13.1秒	→ 11.0秒

# 「バランスの良い食事」とは

講師：生協診療所 管理栄養士 笹川尚子

10月から始まった健康チャレンジのフォローアップ講座です。

体の活力は食事から！3食しっかり食べてカロリーや塩分の取りすぎに注意しながら、色々なものをまんべんなく食べるための工夫を管理栄養士がわかりやすくお話します。健康チャレンジに参加している人も、またそうでない方も気軽においでください。

日時 **11月16日**（木）13：30～

\*終了後、「わいが家喫茶」をオープンします。

おいしいコーヒーをお入れします。

そのまま喫茶をお楽しみください。（喫茶参加費¥100）

会場 四郎丸わいが家

定員 35名 要申込み

\*新町わいが家 13:40 出発で四郎丸わいが家まで送迎いたします。

先着7名様まで、要申込み

【問い合わせ/お申し込み】

くらしいきいき支援室 TEL30-1161



# ひざ痛の話

“ひざ”痛に関する疑問や悩みをリハビリ職員がお話しします♪

毎年好評の健康講座。今年のテーマは「膝痛」についてです。  
「ひざ」って、どうして痛むの？ 痛くなったらどうしたら良い？  
予防方法は？ どんな運動をしたらいいの？  
痛みの原因や、どうしたら痛みは軽減できるのか？など  
実技を交え理学療法士がわかりやすくお話しします。



## 会場・日時

①四郎丸わいが家 土合 4-1-14 (亀山動物病院様向かい)

11月20日(月) 午後2時～ 90分程度

講師：理学療法士 安部由里菜

②新 町わいが家 泉 1-7-20 (新町小学校向かい)

11月22日(水) 午後2時～ 90分程度

講師：理学療法士 高橋千恵

○参加費…無料

○定員…各会場 16名 (先着順となります。お早めにお申込下さい)

※両会場とも実技がございます。

動きやすく、ひざを出せる服装でお越し下さい。

(スカートはご遠慮下さい)

※両方の会場での参加はできません。どちらかをお選び下さい。

お申し込みは…

ながおか医療生協 健康づくり委員会

☎ 39-2882(平日 9:00~17:00)

# 50歳からのフィットネス

## フィットネスレインボー健康運動教室



### 教室の種類

**筋力アップ**

正しいフォームで筋力アップ!

**痛みの改善 体力の維持**

易しい運動で機能改善

**自分を磨く**

ヨガや体操で自分の身体を整える

**楽しく健康的に シェイプアップ**

汗をかいてすっきり 有酸素運動

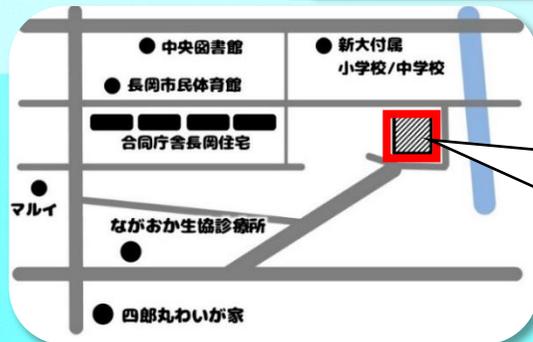
# 全教室お試し無料!!

	月	火	水	木	金
8:00					
9:00		9:00~10:20 筋トレ基礎	9:00~10:20 美姿勢	9:00~10:20 のびのび	9:00~10:20 筋トレ基礎
10:00	NEW 10:30~11:50 関節痛改善 (鍛える)	10:30~11:50 筋トレ応用	10:30~11:50 のびのび	10:30~11:50 関節痛改善 (ほぐす)	10:30~11:50 筋トレ応用
11:00					
12:00					
13:00					NEW 13:30~14:50 関節痛改善 (鍛える)
14:00	14:00~14:50 やせトレ	14:00~14:50 のびのび	14:00~15:20 ロコモ予防	14:00~14:50 やさしいヨガ	
15:00	15:05~15:55 リズムステップ	NEW 15:05~15:55 リラックスストレッチ		15:05~15:55 やせトレ	
16:00					

### 料金

80分教室 3,000円/月

50分教室 2,000円/月



ながおか医療生活協同組合  
フィットネスレインボー健康運動教室  
長岡市前田 3-1-16  
TEL 0258-39-2882



こののぼりが目印♪

