



生協ながおかデンタルクリニックは開院1周年を迎えました

昨年5月1日に開院以降、組合員、地域の皆様に支えられ、おかげさまで開院1周年を迎えました。この場をお借りして、お世話になりました皆様に御礼申し上げます。

これからも、スタッフ一同初心を忘れず、お口の健康を守る役割を担ってまいります。

今後ともよろしくお願い申し上げます。

生協ながおかデンタルクリニック スタッフ一同



のばそう 歯の健康寿命

歯と口のケアから始める

6月4日～10日は

歯と口の健康週間

6月4日は虫歯予防デー。

これは「6(む)4(し)」と読めることから始まったものです。そして、6月4日から10日までの1週間は「歯と口の健康週間」と定められています。

歯と口の健康週間の目的は、歯と口の健康に関する正しい知識を普及させるとともに、虫歯の予防に関する適切な習慣を定着させ、その早期発見及び早期治療を徹底することにあります。

少し難しく感じますが、簡単に言うと歯を含めたお口全体の健康を見なおす期間です。

6月号の特集は、口の健康状況を見つめ直す良い機会として、虫歯予防、オーラルフレイルについて紹介します。



のばそうよ 健康寿命 歯磨きで

口の役割

口の健康は、体の健康と同じ、大切なものです。体の一器官として考えなくてはなりません。

口は、①食すること ②話すこと ③呼吸をすること、役割は多く、多機能かつ重要な組織です。そのほか、味覚、嚥下(飲み込むこと)、審美性(歯並びなどの美しさ)などもあり、脳との密接な関わりも明らかになっています。

むし歯予防

むし歯予防は簡単なようで、その実、むし歯という病気は罹患率の最も高い疾患と位置付けられています。

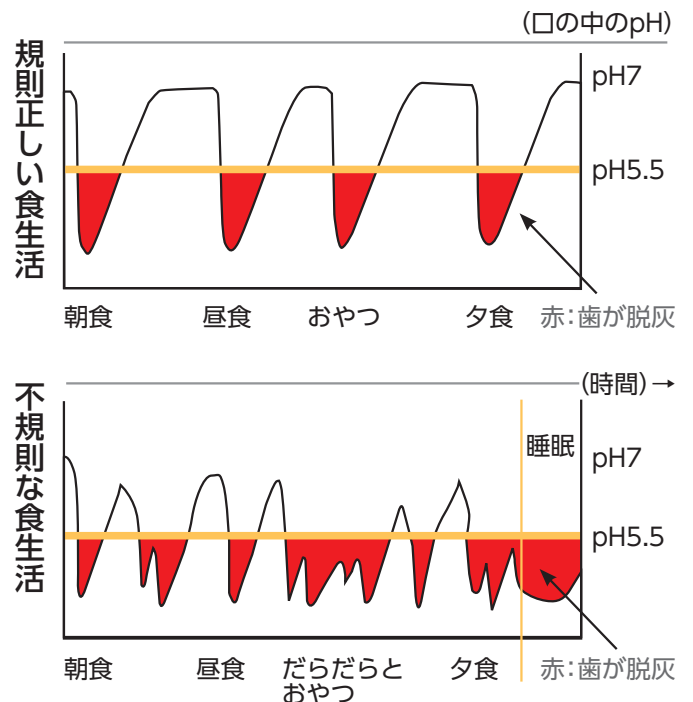
こどもの頃から、食べたら歯を磨くことが習慣となっていて、人が多い反面、虫歯になったことがない人は、減多にないのはなぜでしょうか。歯みがきも大切ですが、虫歯になるリスクは、食事やおやつを食べる時間と大きく関係しています。

そこで、より効果的な虫歯予防を食生活の側面からご紹介したいと思います。



1日の食べる時間と、むし歯のリスク

食べた後の赤い時間帯に、歯がとかされています(脱灰)



脱灰(だっかい)と再石灰化

食べる時間とむし歯のリスク

右の表をご覧ください。

グラフが上下に2つあります。上が規則正しい食生活、下が不規則な食生活を表しています。黄色い線の下は赤い部分がむし歯になりやすい環境「脱灰」となります。

脱灰とは、糖質をふくむ食べ物を飲み物を摂ったあと、口の中の細菌が酸をだして歯が溶け出す状態をいいます。グラフを見ると、不規則な食生活の方が1日を通してむし歯になりやすい脱灰時間が長いことがわかります。

そして、脱灰に対して重要な役割をするのが唾液です。唾液には溶かされる歯を元に戻す「再石灰化」という自然治癒力が備わっています。

だらだらとおやつを食べたりジュースを飲んだりしていると、脱灰の時間は長く、再石灰化の時間は短くなります。また寝る前の

むし歯予防の心得

- ①間食は決まった時間に
- ②間食の回数は1～2回
- ③歯みがきの後、寝る前は食べない

次ページではオーラルフレイルについて紹介します。

間食も要注意です。睡眠中は唾液の分泌が少なくなるため、脱灰時間を長くします。

おやつの食べ方一つでむし歯のリスクは変わります。1日のうち、食べている回数が多いほど、むし歯になるリスクがぐっと高まるのです。

むし歯を予防するには**だらだら食べないこと**。そして、①間食は決まった時間に②間食の回数は1～2回③歯磨き後、寝る前は食べないを守ることが大切です。



フレイルコーナー

No. 2

オーラルフレイルの予防におすすめ！

「あいうべ体操」を紹介します

口呼吸から鼻呼吸へと矯正する体操です。鼻呼吸は、口腔内が潤い、唾液による洗浄、殺菌、消毒作用が向上することから、むし歯や歯肉炎、その他様々な健康効果があると言われています。



口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と動かします。「あ〜い〜う〜べ〜」を1セットとして1日30セット！慣れるまでは2〜3回に分けて行いましょう。入浴時にやるのがおすすめです。

予告 今年もやります！健康チャレンジ

「気軽にできる健康習慣でフレイル予防につなげよう!!」9月〜12月のうち、60日間、8つのコースの中から好きなものを選んでチャレンジしようというもので、今年で4回目となります。8つのコースの中に上記「あいうべ体操」も設定されています。詳しくは、8月号のすこやかスマイルで紹介いたします！



健康づくりに取りくんで心身ともにハリのある生活を送りたいですね！



たるんだる 腹に二の腕 ココロまで
たかやす

口腔機能低下を防ぎ元気な毎日！ 歯の健康と体の健康

オーラルフレイルは

フレイルの入り口

英語で「オーラル」は「口腔」、

「フレイル」は「虚弱」という

意味で、口腔機能の衰えは全身

の老化につながるという考え方

です。オーラルフレイルは身体

的、精神的、社会的な健康と大

きく関わっており、いくつかの

段階を踏んで進行していきます。

まず、歯や口全体への関心が

低下して、むし歯や歯周病など

を引き起こし、歯が抜ける、痛

むといった症状が出てきます。

そこから、次第に食べることや

話すことに不具合が現れ、口腔

機能の低下へとつながります。

噛む力や舌の筋力が衰え食欲

が低下したり、食事が減り低

栄養状態になることもあります。

また、話にくさから会話が減

り、社会的な孤立につながるこ

とも考えられます。さらに機能

が低下すれば、咀嚼や嚥下に障

害が起こり、要介護の状態に

なってしまうこともあります。

80歳になっても20本以上自分の歯を保とう

8020運動と歯の寿命

私たちの生命活動は、言うま

でもなく食糧に支えられていま

す。食糧を食べるために

無くてはならない器官が、歯

です。歯の寿命は、長くな

った平均寿命に迫っています。

歯を失う2大原因、それは歯

周病とむし歯。なかでも歯周病

は、糖尿病や心臓病と同じ仲間

の生活習慣病に位置づけられて

います。

これからの日本の目標は、健

康で活動的に暮らせる期間を延

ばす健康寿命の延伸です。そ

のためには、歯の寿命を伸ばす

ことが大切です。

80歳で20本以上自分の歯があ

る人（8020達成者）は年々

増えています。今後も8020

運動を続け、歯や口の健康を意

識することによって、歯の寿命

を伸ばし、健康寿命を伸ばすこ

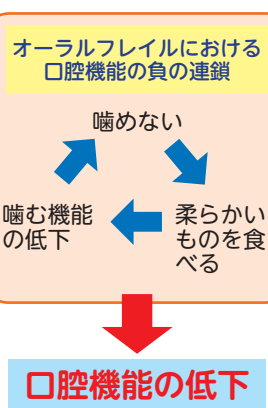
とが可能です。

それには、歯周病や、むし歯などで歯を失った際には適切な処置を受けることももちろん、定期的に歯や口の健康状態を確かめつけの歯科医師に診てもらふことが非常に重要です。検診、むし歯、歯周病その他心配なことがありましたら、当クリニックにお気軽にご相談下さい。

生協ながおか

デンタルクリニック

☎37・8810



簡単！口腔機能チェック

- 1 奥歯でしっかりと噛めない
 - 2 噛むと痛みだり不快感がある
 - 3 食べこぼしがある
 - 4 むせやすい
 - 5 口が乾燥しやすい
 - 6 舌が舌が厚くなっている
- 1つでも当てはまったら要注意です
早めに歯科を受診しましょう。

千草焼きのあんかけ

今月のレシピ



千草焼きとは、
たくさんの具材を
卵でとじたおかず
です



協と上手におつきあい
すこしお

材料 (1人分)

- 卵……………50g (M玉1個)
- 鶏ひき肉…10g (肉団子1個分)
- 長葱……………5g
- しいたけ…5g
- 人参……………5g
- 絹さや……………5g (2枚)
- 塩……………0.3g (ひとつまみ)
- みりん……………1ml
- しょうゆ…2ml
- サラダ油…少量
- だし汁……………20ml
- 紅生姜……………少量(お好みで)

※具はみじん切りで全体
15〜20g(大さじ2程度)が
丁度良い

(あんかけ)

- だし汁……………30ml
- 砂糖……………1g
- みりん……………2ml
- 料理酒……………1ml
- しょうゆ…1ml
- 片栗粉……………2g

作り方

- ①だし汁と具を混ぜ入れて、電子レンジで肉の色が変わるまで加熱する。(フライパンの場合は、油で炒めるときにだし汁も加える。)
- ②冷めたら卵と調味料を合わせる。
- ③卵焼き器やフライパンで焼く。
※焦げやすいので火加減に注意。(オーブンの場合は170度)
- ④あんをかけて紅生姜をのせる

説明

★材料を色々アレンジ

具は、ひじきやしらすもおすすめで、ひき肉のかわりに豆腐を入れてもたんぱく質がとれます

★あんかけで、飲みこみやすくとろみがつくと、口腔内でまとまりやすく、飲み込みもスムーズ

★ポイント

あらかじめ火を通しておくことで安心して食べられます
紅生姜がアクセントになり薄味でも美味しいです(1人分塩分0.8g)



事業所紹介コーナー

小規模多機能居宅介護

プラット新町／プラット高町／プラット笹崎

小規模多機能型居宅介護は、利用者や家族の状態にあわせて、ひとつの事業所で「通い」を中心に、「泊まり」や「訪問」といったサービスを、柔軟に組み合わせて受けられる介護サービスです。

ながおか医療生協の介護施設の中で、事業所名に「プラット」とつくところが小規模多機能居宅介護で3事業所あります。同じ場所で顔なじみのスタッフがサービスを提供するので、認知症の方にも不安や混乱を与えず安心してご利用いただける点が大きな特徴です。

サービスを通じて、入浴・食事・排せつ等の介護、その他日常生活をサポートします

日中の集いの場として通い、自宅での介護が必要な場合は訪問で随時対応、また「宿泊」も定員の中で急な利用のご希望にも対応します。ご利用料金は1ヶ月単位の定額制です。(食費、宿泊費は自己負担)、ご利用対象者は要支援1・2、要介護1〜5の方で、広くご利用いただけます。

■プラット新町 泉 1-7-20 ☎38-8877

週1回リハビリ職員による個別リハビリを行っています。隣接の診療所と医療面での連携が可能で、無料のお試し利用も受け付けております。

■プラット笹崎 笹崎 2-1-20 ☎37-0706

同じ敷地内にグループホームとデイサービスがあり認知症になっても安心した生活が送れるよう努めています。

■プラット高町 高町 2-59-294 ☎39-3019

隣接する介護付き有料老人ホームと6月オープンの特養と連携を取ることにより手厚い生活の支援を目指しています。



年2回の日帰り
旅行が好評！



3事業所とも見学は随時お受けしております。お気軽にご相談ください。



ある日の風景

「明日は父の日」 たこやう



<今月の医療> よく見られる症状～めまい～ ながおか生協診療所 医師 本田 利栄子



病状の程度差はあれ、めまいを経験したことのある方は多いのではないのでしょうか。

めまいは体のバランス機能が保てなくなることでおこりますが、その原因は多岐にわたります。

めまいの原因を大きく分けると、頻度の多い耳性めまい、頻度は少ないけれど命に関わる脳性めまい、その他原因に分けられ、かかるべき診療科もかわってきます。

耳にある平衡感覚器に障害がでると、ぐるぐる回るようなめまいになることが多く、さらに耳鳴りや難聴、耳閉感が伴えば耳性めまいが疑われるため、耳鼻科受診が勧められます。

一方、脳性めまいは、物が二重に見える、顔や手がしびれる、力が入らない、呂律がまわらないなどの症状を伴うことが多く、今まで経験したことのないようなめまいであることも特徴のひとつです。この場合は迅速な診断と治療が必要になるので、すぐに脳外科や神経内科のある病院を受診してください。

その他、原因としては、脱水や不整脈などの循環障害や起立性低血圧なども神経調節障害、内服薬による影響、貧血や加齢変化などの内科的原因やストレスからくる心因的な原因まであります。

耳性、脳性の症状に当てはまらない場合は、まず内科を受診してください。それ以外の場合、症状がおさまりずい分と時間が経過してからでは診断がつきにくくなるため、症状の見られた当日から2～3日までに受診された方が良いでしょう。



6月診療案内

■生協こどもクリニック

長岡市沢田1-1-20 ☎33-7131

	月	火	水	木	金	土	お知らせ
9:00～12:00	井埜 ★田中	井埜	井埜 ★田中	井埜 ★内山	井埜	井埜 ★内山	●乳児健診、予防接種は予約制。
14:00～16:00	乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種		乳児健診 予防接種		★田中医師の診療 …月曜・水曜午前
16:00～17:30	井埜	井埜	井埜	休診	井埜	休診	★内山医師の診療 電話にてお問い合わせください

■ながおか生協診療所

長岡市前田1-6-7 ☎39-7001

	月	火	水	木	金	土	お知らせ
9:00～12:00	羽賀 勝山 片山	羽賀 勝山 本田	羽賀 勝山 本田	羽賀 片山	岡田 勝山 本田	★羽賀 ★勝山 ★片山 ★本田	★火曜日午後の診療 羽賀…第1・2・3週 星野…第4週 勝山…第1・3・5週 片山…第2・4週 本田…第1・3・5週
訪問診療							★水曜日午後の診療 関…第1・2・3・4週
15:00～17:30 (木曜17:00まで)	羽賀 勝山 片山	★羽賀 ★星野 ★勝山 ★片山 ★本田	勝山 本田 ★関	羽賀 片山	羽賀 勝山 本田	休診	★土曜日の診療 勝山…第2・4週 片山…第1・3・5週 本田…第5週 羽賀…第1・2・3・4週

■あたごこどもクリニック

長岡市琴平1-2-1 ☎36-5810

	月	火	水	木	金	土	お知らせ
9:00～12:00	吉川	吉川	吉川	吉川	吉川 ★本間	吉川	●一般診療、予防接種、乳児健診はWe b予約もできます。
13:45～15:30	乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種 発達外来	休診	乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種	休診	●発達外来、アレルギー外来は予約制
15:30～17:30	吉川	吉川		吉川	吉川 ★本間		★本間医師 6月の診療日 1日 午前・午後 15日 午前

■生協かんだ診療所

長岡市西新町2-3-22 ☎32-2887

	月	火	水	木	金	土	お知らせ
9:00～12:00	星野 本田	星野 片山	星野 片山	岡田 勝山 本田	星野 羽賀 片山	星野 ★岡島 ★本田	★火曜日午後の診療 星野…第1・2・3・5週 羽賀…第4週 青木…第2週
訪問診療							
15:00～17:30 (木曜17:00まで)	星野 本田	★星野 ★羽賀 ★青木	羽賀 片山	勝山 本田	星野 片山	休診	★土曜日の診療 本田…第3週 岡島…30日(土)

■生協ながおかデンタルクリニック

長岡市沢田1-2-1 ☎37-8810(予約制)

	月	火	水	木	金	土	お知らせ
開始時間	9:00	10:00	9:00	9:00	10:00	8:30	★歯科は予約制です。
午前	源川	源川	休診 ※注	源川	源川	源川	※水曜日は休診。 ただし、祝日のある週は診療します。
終了時間	12:00	13:00	12:00	12:00	13:00	12:00	
開始時間	13:30	14:30	13:30	13:30	14:30	13:00	●6月13日(水)・27日(水)診療します。
午後	源川	源川	休診 ※注	源川	源川	源川	●6月16日(土)・25日(月)休診します。
終了時間	18:00	19:00	18:00	18:00	19:00	17:00	

理事会報告

開催日 5月9日

■報告事項

- 第1号議案 3月の事業・経営状況の報告、4月の概況
- 第2号議案 くらしいいき支援室報告
- 第3号議案 委員会報告
- 第4号議案 アシスト笹崎 ベッド購入について
- 第5号議案 ながおか生協診療レントゲン コニカミノルタ製画像診断システム導入について

■協議事項

- 第6号議案 生協かんだ診療所 通りハ増枠改修工事について
 - 第7号議案 専務理事退職に伴う退職慰労金支給について
 - 第8号議案 2017年第27回通常総代会・第3次案の検討について
 - 第9号議案 2018年度部門別損益一覽予算について
 - 第10号議案 剰余金処分案について
 - 第11号議案 第27回総代会特別決議について
- 以上、報告・協議の上、全員異議無く承認されました。



「もったいない」から「ありがとう」へ

フードバンクにいがた



フードバンクにご協力をお願いします

フードバンクとは、賞味期限内でまだ食べられるのに、形の悪さや売れ残り、食べきれないなどの理由で廃棄されてしまう食品を、企業や個人から無償で受け取り、様々な理由で食べ物に困っている人や施設などにお届けする活動です。

原則奇数月の10日～20日に、四郎丸わいが家、新町わいが家にフードバンクポストを設置しますので、皆さまのご家庭の棚などで眠っている食べ物がありましたらご協力お願いします。

(ポスト設置期間外は、くらしいきき支援室で一時預かりし、フードバンクへお渡しします。)

【お問い合わせ】

フードバンクにいがた 長岡センター
山崎一雄 ☎090-2142-6119

銀河食堂にご協力いただいています。

わいが家企画

もしもの時のために覚えておきたい 救急時の対応

事故や火事、自分とは関係ないと思っても、いつ遭遇するかわかりません。もしもの時、あわてず落ち着いて行動できるように、救急時の対応を学ぶための講座を企画しました。ぜひご参加下さい。



講座内容

- ・どんな時に救急車を呼んだらいいか、救急通報のポイント
- ・救急車を呼んだ時、準備しておいたほうがいいもの、持参するもの
- ・救急隊に伝えること
- ・火事の時の対応の仕方、どの段階で消防車を呼ぶか

場所・日時

新町わいが家 6月14日(木) 13:30～15:00

四郎丸わいが家 6月22日(金) 13:30～15:00

定員 各会場30名

講師 長岡消防署

●申込み締切り…6月12日(火)

●参加無料、要申し込み

【申込み先】くらしいきき支援室 ☎30-1161

わいが家通信

すこやかスマイル
6月の作業日

四郎丸

28日 9:00～

新町

29日 13:40～

活動紹介コーナー

このコーナーでは、支部・班会など組合員の活動を紹介します。

班会 音あそびの会

日時 毎月 第3木 10:00～11:30

会場 四郎丸わいが家

音あそびの会は、楽器の音色や、合奏で奏でる音を楽しもうと、2017年4月に結成した班会です。初回は昨年5月に開催したので丸1年となります。

家にある楽器を何か一つ持参していただき、楽器がない人は、会で用意しているハンドベルを使って、簡単な曲の合奏から始めました。最初は、なかなか揃わなかった合奏も、月1回集まってコツコツと練習を続け、12月には、わいが家で発表会を開催しました。

楽器が好きな方、音楽が好きな方、みんなで一つの曲を合わせて演奏する楽しさも感じてみませんか？どなたでもご参加いただけますので、ぜひ一度遊びに来てください。



▲昨年12月の発表会

【お問い合わせ】くらしいきき支援室 ☎30-1161

●ちよっくん用ボロ布ください

介護現場で必要です。

シーツ、タオル、Tシャツなど、吸水性のよい綿素材であればなんでも良いです。よろしくお願いします。

【お問い合わせ】くらしいきき支援室 ☎30-1161



●牛乳パックください

牛乳パックでベンチを作ります。

1000mlのものであればジュース類のパックでもOKです。

パックは開かずに、よく洗い、乾燥させ、かんだリハビリパレットまでお持ちください。

【お問い合わせ】かんだリハビリパレット 担当:小方 ☎32-3888

この状態で
お持ちください



地域の茶の間 ながおか わになーれ

どなたでも参加できます。赤ちゃん連れ大歓迎！お気軽にどうぞ。

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～12時

今年度の開催日	4月	5月	6月	7月	8月	9月
	4月1日	5月5日	6月4日	7月2日	8月6日	9月3日
	10月1日	11月5日	12月3日	1月7日	2月4日	3月4日

申し込み不要

参加無料

時間内出入り自由

コープにいがた広報ネットワーク室 ☎025-201-5561 / くらしいきき支援室 ☎30-1161

2018.6月 わいが家の予定

四郎丸わいが家

- うたごえ広場(毎月第1月曜)
4日 13:30～14:30 ¥200
- ながおかわになーれ(毎月第1月曜)
4日 10:00～12:00 無料
- 詩吟の会(毎月第2、4月曜)
11、25日 13:30～15:00 ¥300
- 音あそびの会(毎月第3木曜)
21日 10:00～11:30 無料

新町わいが家

- うたごえ広場(毎月第2金曜)
8日 14:00～15:00 ¥200
- 手芸の会(毎月第1、3金曜)
1、15日 10:00～12:00
- 映写会(毎月第3火曜)
19日 13:00～15:00 無料
「武士の家計簿」-2010年- 出演:堺正人、仲間由紀恵ほか
「そろばんバカ」と呼ばれた下級武士が、妻の支えを得ながら一家、そして藩の財政を切り盛りしていく姿を描いた作品。

今月のセラバンド ※開催日が祝日にあたる場合はお休みになります。

- わいが家広場(会場:四郎丸わいが家)
毎週土曜日 9:30～10:30 無料
6月 2、9、16、23、30日
- わいが家カフェ(体操終了後)
¥100 ※カフェは自由参加
10:30～11:30

- ハイツ(会場:高町わいが家)
毎週水曜日 9:30～10:30 ¥100
6月 6、13、20、27日
- 茶話会(体操終了後)
10:30～11:30

- 新町わいが家
第1、2、3土曜日
9:30～10:30 無料
6月 2、9、16日

今月のオレンジカフェ

管理栄養士のミニ講座 夏に負けない食事

講師 管理栄養士 野中加奈子

食欲の低下、冷たいものや水分の摂りすぎで夏バテを起こしやすくなるこの季節。栄養バランスや味付けの工夫など、夏に負けない食事を学び、元気に夏を乗り切りましょう！

日時 6月23日(土) 10:00～12:00
※毎月第4土曜日開催

会場 新町わいが家(泉1-7-20)

参加費 100円

オレンジカフェは、身近にあるカフェのように気軽にお茶を飲みながら、認知症の相談を行ったり、参加者同士の交流などで楽しく過ごす場所です。一人で抱え込まないで、まずは話してみませんか。当日相談も受けつけます。

☎くらしいきき支援室 ☎30-1161

今月の銀河食堂 (地域食堂)

6月9日(土) 10:00～

【定員】30名

※毎月第2土曜日

【会場】多機能こどもセンター銀河(宮栄3-17-15)

【参加費】こども100円 おとな300円

【お申込み】くらしいきき支援室 ☎30-1161

わいが家通信 (別刷)

-今月のお知らせは-

- ① 元気とどけ隊養成講座
- ② 送迎付き運動教室のお知らせ (中面)
- ③ バスハイクのお知らせ



① 元気とどけ隊 養成講座

**元気とどけ隊は、ご自身の健康づくりとあわせて、
学んだことを地域に広めるボランティアさんです。**

今回の養成講座では、効果がすぐわかる足指体操やフレイル予防のための栄養や食事について学びます。お住まいの地域の皆さんが明るく元気であるために、まず自身が健康について学び、楽しみながら健康なまちづくりのお手伝いをしてみませんか？

以前、保健学校を受講された方の参加也大歓迎です！

会 場 四郎丸わいが家(土合 4-1-14)

参加費 1000円(テキスト代)

定 員 20名(要申込み)

持ち物 筆記用具

申込先 ぐらしいいきき支援室 ☎30-1161

申し込み〆切

**6月15日
(金)**

スケジュール、講座内容

6月22日(金) 10:00~11:30	◆8つの健康習慣と2つの健康指標 規則正しい生活を心がけるための健康習慣を学びます。 また血圧や体脂肪の正しい測り方を身につけます。	
6月29日(金) 10:00~11:30	◆栄養、食事についての健康講座 フレイル(虚弱状態)予防の観点から、正しい食事や栄養について学びます。 栄養士による講座です。	
7月 6日(金) 10:00~11:30	◆運動講座① 足指体操のやり方を詳しく学びます。また、握力足趾力の測定方法やフレイルチェックについて学びます。	
7月13日(金) 10:00~11:30	◆運動講座② 足指体操を指導できるようにポイントや注意点について学び練習します。 グループに分かれ、実際に指導演習を行います。	

3か月で
足腰元気度
アップ!

長岡市介護予防・日常生活支援総合事業

送迎つき運動教室



このような方
におすすめです

● 足腰の筋力、骨密度、
体力の低下が気になる方

● 転倒の不安がある方

● 運動をしたいけど交通手段がない方
(送迎範囲はお問い合わせください。)

やってみよう健康寿命簡単チェック

☑ 該当する項目にチェックをしましょう

- ① 周りの人から「何度も同じことを言うね」と指摘されたことがある
- ② 手すりや壁をつたって、階段を上がっている
- ③ 椅子に座った状態から何かにつかまって立ちあがっている。
- ④ 15分くらい続けて歩けない。
- ⑤ 転倒に対する不安が大きい。
(この1年間に転んだことがある)

①

②

③

④

⑤



①に該当

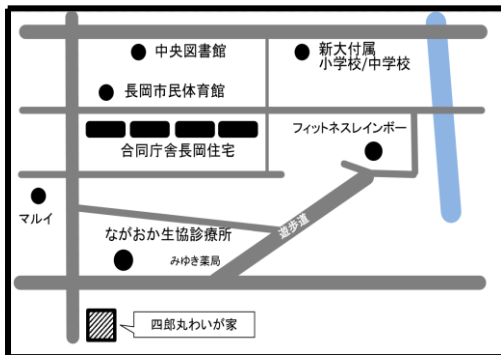
②～⑤の質問に
1～2個該当



②～⑤の質問に
3個以上該当



A 短期集中 レベルアップ 教室	専門職が集中的なリハビリ・運動・認知症トレーニングを提供し生活機能向上を目指します。	
	利用期間	3か月～6か月
	利用頻度	週2回(火・金) 14時～16時
	利用者負担	1回あたり400円
実施会場		四郎丸わいが家2階(土合4丁目1-14)
B 筋力向上 トレーニング 教室	どなたでも使える、専用機器を使用し、体の動きを改善し、転倒予防、筋力アップを目指します。	
	利用期間	3か月
	利用頻度	週2回(月・木) 14時～16時
	利用者負担	1回あたり250円
実施会場		四郎丸わいが家2階(土合4丁目1-14)



お問い合わせ

ながおか医療生活協同組合 フィットネスレインボー
☎39-2882 (平日 8:30～17:00)

◀実施会場：長岡市土合4丁目1-14 四郎丸わいが家 2階

対象者 ・要支援1または2の方 ・基本チェックリスト該当者(事業対象者)
・利用の際は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。

ヤスダヨーグルト工場見学と 初夏の香り漂う 四大あやめ園 五十公野公園

6月のバスハイクは、ヤスダヨーグルト(阿賀野市)工場見学からスタートし、続いて新発田市へ。昼食は月岡地元野菜とくだもの郷土料理バイキング、創業200年以上の伝統を持つ市島酒造の酒造見学(試飲あり)、1.8ヘクタールの敷地に300品種60万本の花菖蒲が咲き競う五十公野公園内「あやめ園」は必見です!

■日時 6月29日(金)

■募集人数 45名様(最少催行人員30名様)

■旅行代金 6,000円

参加条件はながおか医療生協組合員。当日加入で参加可能。(出資金1口5,000円)

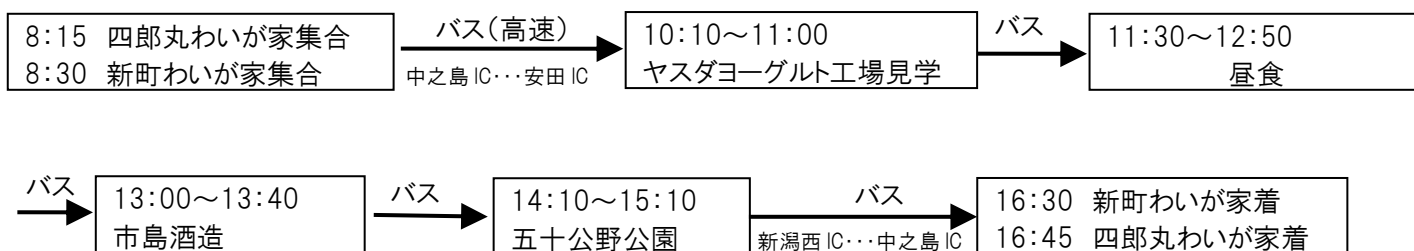
■申込受付期間

6月12日(火)9:00～6月15日(金)正午まで

申込時に、集合場所をお知らせください。

●集合場所・時刻：四郎丸わいが家…8:15 / 新町わいが家…8:30

日程表 6月29日(金) (昼食 新発田市月岡わくわくファームレストランぶどう畑)



・交通機関等の事情により日程が変更になる場合があります、予めご了承下さい。

・運行予定バス会社：ひまわり観光(バスガイドは乗車いたしません)

・食事：昼1回・添乗員：同行いたしません

・取消料/お申し込み後、お客様のご都合により取消になる場合、旅行開始日の前日から起算して前日まで無料。当日不参加2,000円

※詳しい旅行条件を説明した書面をお渡しいたしますので、事前にご確認の上、お申し込みください。

協力：ながおか医療生活協同組合