



自分のために、家族のために、知っておきたい介護保険 介護認定の申請からサービス利用まで



「自分には、まだ介護なんて必要ない」と思われる方も多いのではないのでしょうか。介護は高齢化によるものだけではなく、病気や事故などによって、突然介護が必要になることがあります。今月は、介護の始まりを意識するいざという時のために、上手に介護保険制度を利用できるよう、介護認定の申請からサービスの利用までを紹介します

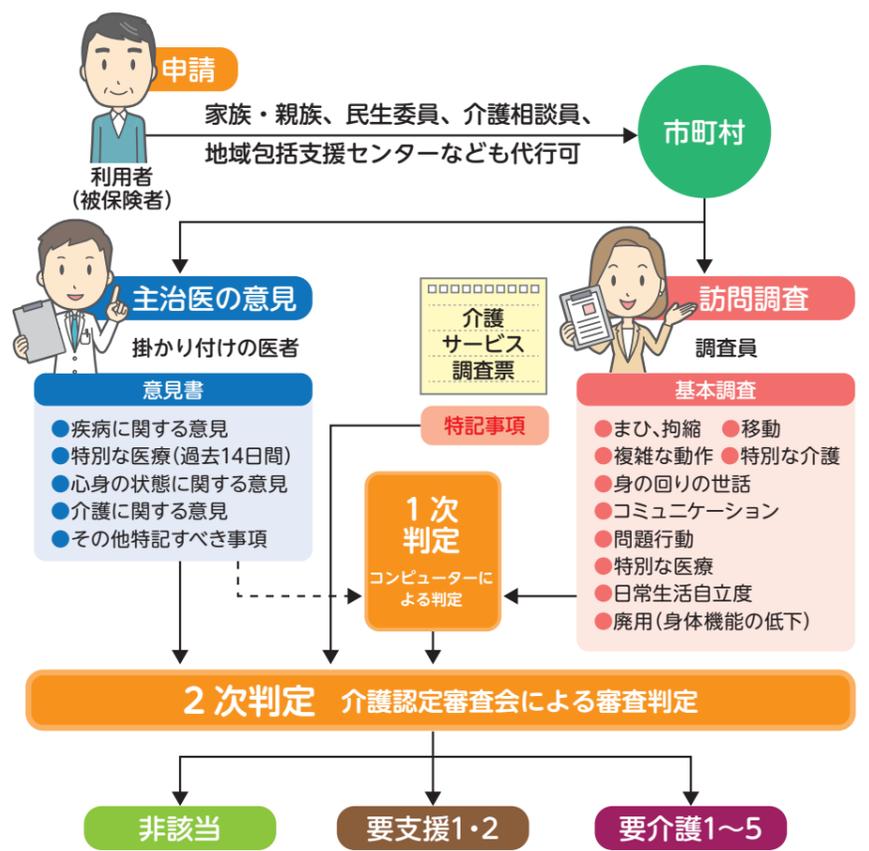
介護の始まりのサイン

介護が必要な段階は本人や家族も判断しにくいものです。今すぐに介護が必要かわからなくても、まずは相談することでこの先の見通しが立ち、考えるゆとりができます。

- 薬の飲み忘れが増えた。
- 転倒が心配で、外出する機会が減った。
- 話がうまくかみ合わない。
- 着替えや入浴、掃除やゴミの整理ができない。
- 気がなくなった。
- 怒りっぽくなった。

介護の始まりって…?
日常のちょっとした変化が実は介護のはじまりのサインになっていることがあります。
介護保険制度は介護が必要になった高齢者とその家族を社会全体で支えていく仕組みです。少子高齢化がすすむ中、誰もが老いていく自分や家族の今後の生活を考えると何かしらの不安を抱いているものです。
慌てずに納得のいく生活を送り続けるためにも、『介護のはじまり』を早め意識し、どうすれば介護サービスを利用できるのか、一緒に学んでいきましょう。

介護サービスの申請～利用までの流れ～



① 介護認定の申請

65歳になると介護保険証が皆さんの手元に届き(第1号被保険者)介護保険サービスが利用できるようになります。『要介護認定』を受ける必要があります。40歳～65歳の人(第2号被保険者)で介護サービスを利用できるのは、脳血管疾患やがん末期などの特定の疾患により介護が必要と認定された場合に交付されます。

まず市町村の窓口申請を行い、市町村は心身の状態を『訪問調査』『要介護(要支援)認定』を行うこととなります。認定をすすめるにはかかりつけ医の意見書も必要です。申請するときは、かかりつけ医師にも認定を受けることを伝えておくといでしょう。

② 介護認定の結果、利用相談へ

認定の結果通知が届くまでには約1ヶ月かかります。認定は、要支援1・2から要介護1～5までの7段階及び非該当に分かれ、要介護度に応じて受けられるサービスの種類やサービスの量が決まっています。

③ ケアプランの作成

介護認定の結果通知が届いたら介護支援専門員(ケアマネジャー)に相談しましょう。ケアマネジャーは相談に応じて適切なサービスを受けられるよう支援を行います。

介護の予防への取り組み

元気な身体を維持していきましょう。平成29年春から始まった、日常生活自立支援総合事業は、運動教室や社会活動に参加することで要介護状態になることを予防していく取り組みです。介護認定を受けなくてもチェックリストにより生活機能の低下が認められた場合に利用でき、市町村や地域包括支援センターが相談窓口になって手続きを進めていきます。

日頃から生活力を高めていくことで元気でい続けること、ながおか医療生活協で行なわれている「わいわい倶楽部」や「レインボー」(介護予防教室)もその取り組みの一つです。

ながおか医療生活協では介護の相談窓口として居宅介護支援事業所が2か所(ほととながおか39・7033・ほととあらまち31・5212)あります。

それぞれケアマネジャーが介護の相談・必要に応じて申請の代行や関係機関との連絡調整・介護サービスが利用できるようなケアプランの作成を行ない、自立した生活を支援していきます。まずは介護のはじまりを早期に気づき、相談窓口相談しましょう。
ほととあらまち センター長 福田

フレイル予防体操

コツコツ続けてみよう「足閉じトレーニング」

自宅で簡単に出来る「足閉じトレーニング」を紹介します。

運動のやり方

基本姿勢：背もたれに寄掛からないようにし、背筋を伸ばして椅子に腰掛ける。

①：かかと、膝、腿をしっかり合わせる。

②：この姿勢を30秒から3分キープ維持する。

※膝が離れると効果がなくなってしまうので気をつけましょう。



鍛えられる部位と効果

部位：内腿の筋肉

効果：O脚予防、膝痛の予防

早い人だと30秒程で内腿がプルプルしてくると思います。

運動は継続が大切です！

チェックシートに記入しながら週に二回を目標にまずは1ヶ月取り組んでみましょう！

5月	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30	31	

○運動を行った日に印をつけましょう。

一人では運動が続かなかった方、運動の習慣を作りたい方へ

なごか医療生協の運動教室フィットネスレインボーでは健康づくりのための様々な運動教室を行っています。気軽にお電話下さい！

資料請求・問い合わせ

フィットネスレインボー運動教室
☎ 39-2882



「かんだりハボリパレット」では3月2、3日にひな祭り会を行いました。職員がおひな様にふんして寸劇を行いました。千代紙を貼ったおひな様パネルは一週間かけて準備したおひな作です。おやつにはひし餅をイメージして3色団子を作って頂きました。利用者様と職員が力を合わせた手作り感満載のひな祭りになりました。

職員 山崎

「グループホームざおう」では、3月17日にひな祭りを行いました。午前中はホットケーキ作り。クリームやイチゴでホットケーキを豪華に仕上げ、「とても美味しそう」「今食べた」と言いながら楽しそうに作られていました。午後からは輪投げ形式のゲームを行いました。勝負事となると皆さん真剣そのもの！笑いあり、喜びありで盛り上がったゲームの後は午前中に作ったホットケーキを皆様心ゆくまで堪能されていました。

職員 大貫

事業所の行事



祝百寿

おめでとーう
ごっごいいます

「プラット新町」では、満百歳を迎えられたご利用者のお誕生会を盛大に行いました。くす玉に鏡開きも職員の手作り！鏡開きの中身は、ご利用者で作った紅白酒饅頭です。福を分けるということで、ご本人様から皆様に配っていただきました。ユーモアと周囲への気遣いに溢れた挨拶に、皆様からも自然に笑顔と拍手が起こり「私達も百まで頑張ってプラットでお祝いしてもらおうね。あと何年かな。」そんな声もある、笑い声がたくさんの楽しい会となりました。

職員 佐田

事業所紹介

訪問介護ヘルパーステーション おひさま

長岡市泉1-7-22 TEL0258-38-6326

よく頂く質問をもとに、Q&A方式でヘルパーステーションおひさまを紹介します。

Q：訪問介護ってどんな事をするの？

A：おおまかに分けて次の4つの内容があります。

- ①入浴や排泄など 直接からだに触れて行う介助
- ②調理や掃除などの 家事の代行
- ③調理や掃除などの 家事を一緒に行う介助
- ④自宅をはなれて 外での移動の介助

Q：家事を一緒に行うのはどうして？ おまかせできないの？

A：はい。体力以上に1人で頑張りがちで、逆に、まだできるのに他人にまかせてしまったりではいきいきした生活を送れなくなりがちです。ヘルパーが見守りつつ共同作業をすることでいきいきの維持を目指します。特に認知症の方へは、安心感を提供しながら状態を観察しつつ今までの生活や動作を喚起しながら家事も進みますので、有効な方法の一つです。

Q：誰でも利用できるの？

A：介護保険、総合事業 又は障害者総合支援法で認定を受けた方が対象です。（実際にどの内容が該当するかは個々の状態によって異なります）。

Q：ヘルパーってどんな人がくるの？

A：現在30代～60代の12名（介護福祉士11名初任者研修1名）。利用者様おひとりに数名でチームを組みます。指名制は無いのですが、指名したいと思われたところは皆で情報共有し、ケアの向上に役立てています。

おひさま開設17年。訪問先の皆様からは、在宅介護ならではの苦労や喜びなど沢山のことを教えて頂いています。それらの経験は当事業所とヘルパーそれぞれの財産です。その気持ちを携えて訪問させて頂いております。



簡単！ パプリカのツナ和え



すこしお

栄養価（1/4分量）
エネルギー：65kcal
たんぱく質：3.5g
塩分：0.4g

材料（作りやすい量）

- 赤パプリカ……………1個
- ツナ缶（オイル漬）…1缶（70g）
- 塩……………1g
- こしょう……………少々（飾り：粉パセリ）



作り方

①パプリカを細切りにし、耐熱容器に入れ、電子レンジ（600w）で2分加熱する。

②①に残りの材料を全て加え、よく混ぜて出来上がり。

*温かいままでも、冷たくしてもおいしく頂けます。

ポイント

- ★パプリカはほうれん草や人参と同じ緑黄色野菜で、栄養価の高い野菜の一つです。ビタミンA、Cが特に多く、Eも多く含まれています。
- ★ビタミンA、Eは油と相性の良いビタミンなのでツナ缶はオイル漬の方がお勧めです。

アレンジ

- ★今回は基本のシンプルな味付けですが、酢やレモン汁を加えてマリネ風サラダとしても活用できます。

5月診療案内

都合により診療体制が変更になることがあります

■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・5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							
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	★水曜日午後の診療 関…第2・4週 ★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

ゴールデンウィーク 4/30、5/1・2 診療します。(9:00~17:00)

■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…5/25(土) ●受付は診療終了時間の 10分前までとさせて 頂きます。

ゴールデンウィーク 4/30、5/1・2 診療します。(9:00~17:00)

■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
8:45~12:00	井埜 田中	井埜	井埜 田中	井埜	井埜	井埜	●一般診療、予防接種、 乳児健診はネット予約 もできます。 ★内山医師の診療 電話にてお問い合わせ ください。
14:00~15:30	乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種	休診	乳児健診 予防接種	休診	
15:45~17:30	井埜	井埜	井埜	休診	井埜	休診	

ゴールデンウィーク 4/30、5/2 診療します。(8:30~17:00) 5/1 休診

■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
8:45~12:00	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web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	休診	吉川	吉川 ★本間	休診	★本間医師5月の診療日 10日 午前 24日 午前、午後

ゴールデンウィーク 4/30、5/2 診療します。(8:30~17:00) 5/1 休診

■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	※水曜日は休診。 ただし、祝日のある 週は診療します。 ●訪問診療に出ている 場合があります。 ●5/8・5/15(水)は 診療します。 ●5/9・5/16(木)休診 ★四日医師の診療 毎週金・土曜日 ★赤柴医師の診療日 5/18(土)
午前	源川	源川	休診 ※注	源川	源川 ★四日 ★赤柴	源川 ★四日 ★赤柴	
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	
午後	源川	源川	休診 ※注	源川	源川 ★四日 ★赤柴	源川 ★四日 ★赤柴	
終了時間	18:00	19:00	18:00	18:00	19:00	17:00	

ゴールデンウィーク 4/30、5/1、5/2 通常通り診療します。

※4/30(火)~5/2(木)の小児科外来については休日加算が算定される場合があります。

医療・福祉のページ

睡眠について

生協かんだ診療所

所長 星野 智

現在広く使われている睡眠薬や安定剤は単純に言えば脳全体の働きを鎮めて眠りをもたらすものです。そのため眠気以外の有害作用が問題視されています。つまり認知機能の低下や、脱力による転倒が高頻度に見られるからです。これら薬の処方規制する動きもあります。薬に頼らずに眠れるように、まずは睡眠について考えてみましょう。



①22時まではなかなか眠れない

朝早くから用事があるので早寝しようと思ってもなかなか寝付けないもの。なかなか寝付けないものは、脳で作られるメラトニンの分泌が不足している可能性があります。また、体温の深部温度が夜になってから低下し、脳の温度も下がることが睡眠へと誘います。つまりそうなる前、おおよそ22時までは睡眠準備が整っていないのです。夕食後19時頃に睡眠薬を飲んでも眠れないだけでなく、有害事象につながります。眠ろうとする意気込みや、不安ストレスによる緊張は脳を活性化させ睡眠を妨げます。まずは不安の原因解消に取り組みことが先決。一方、入浴は睡眠をもたらし、身体を温めると血管が拡張し熱放散が増え深部温度が低下するためです。

②睡眠は90分周期。だらだらと寝床にいないこと

眠りにつくとまずは脳が休む深い睡眠になり、次に肉体が休む浅い睡眠へと移行します。その周期は約90分、1晩に4~5回繰り返され、あとの睡眠ほど浅くなってきて朝目覚めることになり、深い睡眠のときに目覚まします。無理矢張り起こされると非常に不快で、逆に浅いときには自然に目覚める感じで、時間に関係なくこの周期にあった睡眠ができればまあまあ快適です。年をとると睡眠時間は短くなりますので昔のように8時間必ず眠るなどこだわらないことです。寝過ぎるとかえって不調になることも経験します。

なるアルデヒドが睡眠を妨げて途中で目覚めてしまいます。なので寝酒はほどほどにです。

私も夜中に目覚めるとその後はなかなか寝付けません。その場合枕元のラジオでNHK深夜便を聞きます。すると不思議なことに番組がいつの間にか次に飛んでしまっているのです。つまり起きてるつもりが眠っているのです。なので自己判断で眠れないからと薬を増やして飲んだりするのは絶対にやめてください。しかし本当にうつ病でまったく眠れないという方もいます。それは専門医の診断と治療が必要です。



寝酒はほどほどに…

理事会報告

開催日 4月10日
ながおか生協診療所2F会議室

- 報告事項
 - 第1号議案 2月の事業・経営状況の報告、3月の概況
 - 第2号議案 ぐらいいいき支援室報告
 - 第3号議案 委員会報告
 - 第4号議案 GHにこにこ中間浴設置にかかる改造工事について
 - 協議事項
 - 第5号議案 法人車両 自動車保険更新について
 - 第6号議案 2019年度第28回通常総代会 四次議案の検討について
 - 第7号議案 役員候補者推薦について・追加
 - 第8号議案 冬季賞与支給にかかる短期借入返済について
- 以上、報告・協議の上、全員異議無く承認されました。

ある日の風景



5月 わいが家の予定

どなたでも参加できます。申し込み不要。通信欄

四郎丸わいが家

スマイル作業日5/27(月)9:00~

- うたごえ広場 (毎月第1月) ※今月は第3月
20日 13:30~14:30 ¥200
- 地域の茶の間 わになーれ (毎月第1月) ※今月は第2月
13日 10:00~12:00 無料
- 詩吟の会 (毎月第2、4月)
13、27日 13:30~15:00 ¥300
- 音あそびの会 (毎月第3木)
16日 10:00~11:30 無料

新町わいが家

スマイル作業日5/28(火)13:40~

- うたごえ広場 (毎月第2金)
10日 14:00~15:00 ¥200
- オレンジカフェ (毎月第4土)
25日 10:00~12:00 ¥100
- 手芸の会 (毎週金)
10、17、24、31日 10:00~12:00
- 吟悠会 (毎月第1、2、4火)
7、14、28日 13:30~15:00

映学会のご案内 (支部主催) ★無料です。お気軽にお来ください。

四郎丸わいが家

5月17日(金)13:30~

UDON(うどん) 2006年作品 毎月第3金

「コメディアンになる！」と、製麺所を営む実家を飛び出して渡米したが、思うように売れずクビになった香助は、借金を背負ったまま実家のある香川県に戻る…。
出演：ユースケ・サンタマリア、小西真奈美、 升毅 ほか

新町わいが家

5月21日(火)13:00~

黒い雨 1989年作品 毎月第3火

広島原爆投下によって人生を変えられた閑間夫婦と姪の矢須子の悲劇的な運命を描く。二次被爆の恐ろしさも明瞭に描かれている。
出演：田中好子、北村和夫、市原悦子 ほか

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 9:30~10:30 無料
5月 11、18、25日
- ♥わいが家カフェ
¥100 ※カフェは自由参加
10:30~11:30

- ハイタッチ (会場：高町わいが家)
毎週水曜 9:30~10:30 ¥100
5月 8、15、22、29日
- ♥茶話会
10:30~11:30

- 新町わいが家
毎月第1、2、3土曜
9:30~10:30 無料
5月 11、18日

4月号 スマイル短歌に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。
(正) 食パンを大池の
(誤) 食パンを大地の
・食パンを大池の白鳥へちぎり投げ
時には私の口にも入れる 大原歌子

スマイル短歌(班会) 首藤隆司選
作品大募集!
・十段の書棚に眠る古書めぐり 星野四郎
・卒寿の冬の安らぎにあり 田所典子
・すくいとり握りしめれどさらさらと 大原歌子
・十億円さらりと揃えるブロンズに 大原歌子
我は家計簿付けつため息
川柳
・へそくりを一人こっそりにやついて 清琴
・夕暮の二人一つの影法師 たかやす

●今月のオレンジカフェ
施設見学「小規模多機能」「老健」ってなに?

～プラット新町、老健あらまちを実際にご覧いただきます～

【日 時】 5月25日(土)10:00~12:00
※毎月第4土曜日

【会 場】 新町わいが家(泉1-7-20) 【参加費】 100円
【問合せ】 ぐらしいきいき支援室 ☎30-1161

申し込み不要。どなたでも参加できます。

●銀河食堂 (地域食堂)

【日 時】 5月11日(土)10:00~13:30
※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
【定 員】 30名
【申込み】 ぐらしいきいき支援室 ☎30-1161



ひとりじゃないよ。みんなで食べよう。

クイズの応募

はがきに①住所②氏名③電話番号④ご意見、ご要望、感想、身近な出来事、日常の一言などを書き添えて、下記宛先までお送りください。匿名をご希望の場合はペンネームをお書き下さい。ご記入頂いたご意見は、誌面に掲載させていただく場合があります。
応募メ切 5月11日(土) 必着

作品の投稿

川柳、短歌、俳句、写真、絵手紙、書道など、作品を載せてみませんか。作品はぐらしいきいき支援室までご持参ください。(郵送可。下記宛先まで。作品のサイズが大きい場合はご連絡ください。)
⑤ご自身の作品をお寄せください。

宛先

〒940-0043
長岡市土合4-1-14
なごか医療生活協
ぐらしいきいき支援室 まで
(お問い合わせ ☎30-1161)

まちがいは7つ

上下の絵を比べると7か所間違いがあります。間違っているところに○をして切り取り、ハガキに貼って応募してください。正解者の中から抽選で5名の方に図書カードをプレゼントします。



《提出用》 キリトリ



● 毎月読ませてもらうていませ。この時期はこんな食べ物体が良いよーなど載っていたらうれしいです(元町・谷内田明希)

● 陸上部なので部活がキツイです。最近、地獄のようなメニューなので体があちこち痛みます。(宮内・山口綾乃)

● 最近知り合いに「がん」が見つかり手術しました。健康診断の大切さを痛感させられました。(西新町・レモン)

◆◆◆先月号の答え◆◆◆
桜の枝の所(右上)が難しかったようです。(応募24通、正解者20名)



● おめでとうございます
図書カード当選者(※敬称略)
・佐野明子(川崎) ・山崎澄子(笹崎)
・中野セツ(前田) ・小川文子(西藏王)
・谷内田明希(元町)

● 今回の誌面リニューアル、見やすくなってとつてもいいです。手にとつて「あ、変わった」とすぐわかりました。クイズも入って楽しみが増えました。(西藏王・小川文子)

● 毎月すこやかスマイルを届けていただきありがとうございます。たくさんの方のボランティアで届けられていることを知りました。私も家にたまっていたタオルをもらっていただきました。また何か協力できるものがありましたら手伝いたいと思います。(川崎・佐野明子)

● 昨年、主人を亡くして寂しいけれど子どもと二人暮らしです。食事を作るのが大変です。(水穴町・笹川勝江)

● 今年から3人の子供が保育園・小学校・中学校です。今以上に忙しくなりそうですが楽しみながら頑張りたいです。(中沢・3兄弟の母)

読者の声を紹介します

※敬称略

2019年5月

わいが家通信

今月のお知らせ

①わいが家企画

②バスハイク（予告）

③春のウォークイベント

④わいが家カレンダー

①わいが家企画

知っていそうで知らないこと…。誰に相談したら良いのか、疑問に思っていることはありませんか？

「近年の仏さま事情」のお話



- ・「永代供養」・「墓じまい」ってどういうこと？
- ・お墓の継承を望まないけど、どうしたらいいのかしら…？
- ・家族事情で遺骨整理したいけど…
- ・費用、相場、メリット、デメリット… など

※葬祭ホール・家族葬対応施設など実際に見学できます。

同時開催 あなたらしい1枚を残しませんか・・・

プロのカメラマンによるメモリアルフォト撮影会（無料）

日時：5月15日（水）午前10時～11時45分

会場：JAやすらぎホールながおか
長岡市今朝白2-7-26

講師：吉運堂（仏事コーディネーター）（お墓ディレクター）
JA長岡葬祭センター（葬祭ディレクター）（遺品整理士）

申込み：5月10日（金）〆切



【申込み・お問い合わせ】

くらしいきいき支援室 TEL 30-1161

※会場に直接お越しください。ながおか医療生協の職員が受付でお待ちしております。

送迎ご希望の方

わいが家から会場まで送迎いたします。

ご利用の方はくらしいきいき支援室までご連絡ください。

◎四郎丸わいが家（集合9:45） 先着25名

◎新町わいが家（集合9:45） 先着7名

申込み日は、まだ先ですが・・・
ちよつと早めにお知らせします。

6月のバスハイクは
6月28日(金)



聖籠町と新潟市北区方面

食品工場見学、採れたてを味わう農家レストランランチなどを予定しています。

詳細は、次号（6月号）折込みの
わいが家通信をご覧ください。

- ※受付開始日も次号でお知らせします。受付期間外の申込みはお受けできません。
- ※参加条件 ながおか医療生協組合員(本人加入)。当日までの加入でご参加いただけます。
- ※申し込み多数の場合は抽選となります。なお、初参加の方優先とさせていただきます。
- ※代表者1名につき、2名（代表者+1名）まで申込み可。
代表者の方は申込み時に一緒に参加される方の住所・氏名・電話番号をお知らせください。

●4月バスハイク報告●
～上越高田観桜会とうみがたり～



行ってきました！



外にいる時はお日様が顔を出し、屋内もしくは車中の時に雨が降るというミラクルなお天候の中、桜満開の高田公園、うみがたりなど、春の上越市を満喫してきました。うみがたりのイルカショーでは、司会のおねえさんにのせられてお客さん全員が音楽に合わせてダンスなんてしてみたり、みんなで童心に返って楽しむことができました(^_^♪ 帰りのバスの中では「最高だったね！」と皆さん大満足のご様子でした。

③

健康づくり委員会主催

春のウォークイベント

今年は「お山」の愛称で親しまれている悠久山まで歩きます。

新緑の風と歴史を感じながら散策を楽しみましょう。

(史跡めぐりはガイドつきです)



●日 時・・・5月18日(土) 9:30 集合

●集合場所・・・四郎丸わいが家 玄関前

※9:00 出発で新町わいが家から送迎します。

要申し込み、先着7名

●行き先・・・悠久山公園

●参加費・・・300円

●持ち物・・・おにぎり等の昼食、飲み物、しきもの

要申込

(昼食に、汁物を提供します。お椀と箸はこちらでご用意します)

◆当日の予定(変更になる場合があります)

(9:00 新町わいが家出発)

9:30 四郎丸わいが家集合

★準備体操

★オリエンテーション

10:00 出発

※お手洗いはわいが家で済ませて下さい。

11:00

悠久山参道到着
史跡めぐり

12:00

昼食・自由散策
(現地解散可)

13:00

悠久山出発

四郎丸わいが家着
解散後、
新町わいが家へ送り

※雨天の場合は中止となります。判断に迷う場合は下記までお問合せ下さい。

申込・お問い合わせ くらいいきいき支援室

☎30-1161

④ 2019年5月 わいが家の予定

くらしいきいき支援室 ☎30-1161

四郎丸わいが家		※わいわい倶楽部は申し込みが必要です。					
日曜		1/水	2/木	3/金	4/土		
午前							
午後							
5	6/月	7/火	8/水	9/木	10/金	11/土	
午前	こどもの日 振替休日	わいわい倶楽部	わいわい倶楽部	新にんじんの会		◆わいが家広場	
午後		花園体操班	水曜体操班	飛翔班		リコーダー班	
12	13/月	14/火	15/水	16/木	17/金	18/土	
午前	わになーれ	わいわい倶楽部	わいわい倶楽部	音あそびの会		◆わいが家広場	
午後	詩吟の会	花園体操班	水曜体操班	飛翔班	★映写会	リコーダー班	
19	20/月	21/火	22/水	23/木	24/金	25/土	
午前		わいわい倶楽部	わいわい倶楽部			◆わいが家広場	
午後	うたごえ広場	花園体操班	水曜体操班	飛翔班		リコーダー班	
26	27/月	28/火	29/水	30/木	31/金		
午前	スマイル作業	わいわい倶楽部	わいわい倶楽部				
午後		詩吟の会	花園体操班	水曜体操班	飛翔班		

わになーれ 無料
5月13日(月)10時～12時
どなたでも参加できます。赤ちゃん連れ大歓迎！参加費無料。お気軽にどうぞ♡
(※今月は第2月です。)

四郎丸映写会 無料
5月17日(金)13:30～
「UDON」

うたごえ広場 ¥200
5月20日(月)13:30～
昔懐かしい童謡・唱歌・歌謡曲を歌います。(※今月は第3月です。)

わいが家広場
毎週土曜日9:30～11:30
みんなで楽しく体を動かしましょう！(5/4はお休みです。)
終了後、喫茶あり。(¥100自由参加。)

新町わいが家		※(ミ)はミーティングルーム ※わいわい倶楽部は申し込みが必要です。					
日曜		1/水	2/木	3/金	4/土		
午前							
午後							
5	6/月	7/火	8/水	9/木	10/金	11/土	
午前	こどもの日 振替休日	体操教室	体操教室	体操教室 わいわい倶楽部(ミ)	わいわい倶楽部 手芸の会(ミ)	◆セラバンド	
午後		吟悠会(ミ)		あみもの班	うたごえ広場♪		
12	13/月	14/火	15/水	16/木	17/金	18/土	
午前	わいわい倶楽部	体操教室	体操教室	体操教室	わいわい倶楽部 手芸の会(ミ)	◆セラバンド	
午後		吟悠会(ミ)		あみもの班			
19	20/月	21/火	22/水	23/木	24/金	25/土	
午前	わいわい倶楽部	体操教室	体操教室	体操教室	わいわい倶楽部 手芸の会(ミ)	オレンジカフェ	
午後		★映写会		あみもの班			
26	27/月	28/火	29/水	30/木	31/金		
午前	わいわい倶楽部	体操教室	体操教室	体操教室	わいわい倶楽部 手芸の会(ミ)		
午後		吟悠会(ミ) スマイル作業		あみもの班			

うたごえ広場 ¥200
5月10日(金)14:00～
昔懐かしい童謡・唱歌・歌謡曲を歌います。

新町映写会 無料
5月21日(火)13:00～
「黒い雨」

**新町わいが家
セラバンド**
毎月第1・2・3土曜日
9:30～10:30
ズンドコ体操、ぴんころ体操などDVDを見ながら体操します。自由参加、無料です。お気軽にご参加下さい。(5/4はお休みです。)

高町わいが家							
日曜		1/水	2/木	3/金	4/土		
午前							
午後							
5	6/月	7/火	8/水	9/木	10/金	11/土	
こどもの日	振替休日		午前:ハイタッチ				
12	13/月	14/火	15/水	16/木	17/金	18/土	
			午前:ハイタッチ				
19	20/月	21/火	22/水	23/木	24/金	25/土	
			午前:ハイタッチ				
26	27/月	28/火	29/水	30/木	31/金		
			午前:ハイタッチ				

**毎週水曜日は運動の日！
ハイタッチ**
毎週水曜日9:30～11:30
参加費¥100
体操終了後茶話会あり。
セラバンドやズンドコ体操、スクエアステップで体を動かしています。いつまでも元気であるために、週1回の運動を習慣にしましょう！(5/1はお休みです)