



関信越ブロック組合員交流集会 in 月岡 ~参加報告~

9月4・5日、月岡温泉ホテル泉慶において関信越ブロック組合員活動交流集会が行われ、ながおか医療生協から組合員・職員合わせて20人が参加しました。2日目の分科会では栖吉支部 村山光映支部長が「支部の活性化をめざして～班会・支部活動から～」と題し、支部・班活動に関する取り組みを発表しました。夕食交流会では、他県の生協との交流もあり、有意義な2日間となりました。

関ブロック交流集会に参加して

栖吉支部 支部長 村山 光映

9月4・5日に月岡で開催された関信越ブロック組合員活動交流集会は県内開催ということで、栖吉支部から世話人8名で参加しました。14生協、258名(男112名・女146名)と大きな集会でした。どこの生協も、担い手不足を訴えながら、真剣に生協活動に取り組んでいることが強く感じられます。さらに感心したのは、女性支部長の多いことでした。基調報告は、日本医療福祉生協連常務理事 馬場康彰氏で「でかける つながる 安心を結ぶくまちにくらしに広げよう 医療福祉生協の安心のネットワーク」というタイトルで講演されました。地域の困りごとの解決に、医療生協、JA、社会福祉協議会などの他の組織と連携して解決する。この必要性は大きいと思います。日常の困りごと、トピックス、草取り、お墓の掃除など身近な地域の困りごとに、お互いさまの助け合いシステムを作り高齢化が急速に進む地域社会です。真剣に取り組まねばならないと思われました。

今回初めて参加しましたが、規模の大きさに驚きました。分科会は、第2分科会「健康づくりの活動・支部活動」に参加。各生協、アイデアと工夫を凝らして、様々な取り組みをしているんだなと感じました。中でも、印象的だったのが、上伊那医療生協駒ヶ根支部の発表で、楽しく体を動かしてリラックスさせることを目的に考案された「人生ゆるらゆる体操。振り(動き)が決まっておらず、その時々で振りを考えるそうで、毎回新しい体操で体を動かすという発想が斬新でした。今回の交流集会で見たこと聞いたことを、健康づくりや支部の活動に取り入れられたらいいなと思います。

四郎丸支部 原 定雄



栖吉支部長村山さん。2日目の第1分科会で支部の取り組みを発表しました。



1日目 全体会

ながおか医療生協グループ学習交流会 第10回チャレンジ学会



それぞれの発表について取り組みに対する感想や質問もあり、活発な学習会となりました。審査の結果、

チャレンジ大賞

③ながおか生協診療所リハビリテーション科 児童発達支援(すばる)でのリハビリの役割(子どもと養育者の健やかな未来のために)

優秀賞

⑤生協ながおかデンタルクリニック、⑥高町事業所(アシスト高町、プラット高町、はるか高町)の演題が表彰されました。

表彰後、虹のまち福祉会 星野 智理事長より、



「内容はどれも素晴らしいことをやっていると思います。スライドの作り方も上手くて印象に残る良いものがたくさんありました。皆さん頑張って発表されたと思います。栖吉支部から大きなパワーを感じる発表がありました。今後他の支部でも組合員さんの活性化をはからなければと感じました。デンタルからの発表については、口腔ケアから誤嚥予防への取り組みに何とかならなければと思います。」と講評がありました。

発表演題

- ① 栖吉支部 支部の活性化をめざして～班会・支部活動から～
- ② 生協こどもクリニック 当クリニックにおける予防接種業務の取り組み
- ③ 生協診療所(すばる)でのリハビリの役割(子どもと養育者の健やかな未来のために)
- ④ かんだ診 リハビリ・キャンパス 利用者のやる気を引き出す通所リハビリテーションとは～自律を引き出す環境の工夫～
- ⑤ デンタルクリニック 過去2年間における80歳以上の訪問診療症例の臨床的検討
- ⑥ 高町事業所 高町グループ認知症学習会の取り組み
- ⑦ プラット新町 小規模多機能 だからできたケア
- ⑧ プラット笹崎 想いをかたちに～あなたと笑顔で過ごしたい～
- ⑨ 特養はるか(1・2丁目) 「食」を楽しむ～作って食べよう～

チャレンジ大賞 おめでとうございます。



チャレンジ学会参加人数 118名
うち、組合員 17名、薬局 10名

フレイル運動コーナー

やってみよう脳トレ「マルチタスクトレーニング」

- **マルチタスクトレーニングとは？**
二つの事を同時に行う事で脳を刺激するトレーニングです。
- **マルチタスクトレーニングの効果**
運動 + 頭を使う といった複数の動作を取り入れた動きは、**軽度認知障害がある高齢者の記憶力の改善に効果的**だといわれています。

「数飛ばし体操」

～基本動作～ 膝2回、手2回、交互にたたき1から30まで声を出して数を数える

いち に さん し ご ろく …で30まで
膝 膝 手 手 膝 膝

ステップアップ

★レベル1 3のつく数字の時は、声を出さず無言で動作を行う

膝を2回叩く
手を2回叩く
いち、に
(さん)、し
↑
声を出さない
この要領で30まで繰り返す

慣れてきたら難易度アップ!

★レベル2 3の倍数で無言 ★レベル3 3と5の倍数で無言

体を動かしながら脳トレ、トレーニングマシンが利用出来ます

皆さんは出来たでしょうか？四郎丸わいが家2階では、このような運動を取り入れながら楽しくトレーニングを行っています。興味がある方は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

グループホーム にこにこ



グループホームにこここでは、8月22日、こここ夏祭りを行いました。
当日の昼食は焼きそば、いなりずし、フライ、ゼリーなど豪華な食事を堪能。午後からは、そうめん流しや菓子釣りのゲームを楽しみました。そうめん流しでは、そうめんの他、時々流れてくるウインナーやブドウを何とかすくい上げ、皆さん沢山召し上がっていました。最後は皆で長岡甚句をおどり、職員共々、皆さんと楽しい時間を過ごす事が出来ました。

事業所の行事 フォトアルバム



グループホーム ささぎ

9月14日(土)の銀河食堂にグループホームささぎのご入居者が遊びに来てくださいました。こどもたちが走り回る様子を眺めたり、他の参加者との会話を楽しんでいたり、お昼寝から目が覚めた赤ちゃんをあやしたり抱っこしたり、終始楽しそうに過ごされていました。赤ちゃんは抱っこすると泣いてしまったけれど周りで見ていたスタッフはなんだかほっこりした気分になった微笑ましい1コマでした。



地域の居場所

銀河食堂

開催日時 毎月第2土曜日 10時～13時
会場 多機能こどもセンター銀河
長岡市宮栄3-17-15 (宮内小学校向かい)

朝10時を過ぎると「おはようございます」と元気な声で小学生が次々とやってきます。
2、3人が集まるとすぐに追いかけてが始まります。高校生ボランティアも加わって、館内を縦横無尽に走り回ります。少し疲れてくると、マットの上でゴロゴロしたり、プラレールやレゴブロック、家から持ってきた人形で遊んだり、高校生とお茶を飲みながらおしゃべりするなど、それぞれ自由に過ごします。
銀河食堂が始まった頃は2人くらいだった小学生が、口コミで少しずつ増え、最近は5、6人の参加になりました。育休中のママが、ママ友を誘って一緒に参加するなど、少しずつ輪が広がってきています。赤ちゃんは、調理ボランティアのペテラン母さんたちのアイドルで、ママが食事をしている間は抱っこ順番待ちです。



いただきまーす!
お問い合わせ
030-11161

11時30分を過ぎると、地域の方や施設のご利用者が、次々にいらっしやいます。
子ども達の賑やかな声も、「最近、子どもの姿を見るのが少なくなつたので、元気をもらえようのだ。」と笑顔で見守つてもらっています。
子ども同士、ちょっとしたケンカもありますが、これからは怪我の無いように、楽しく参加してほしいと思います。



今月のレシビ

里芋とサラダサーモンのグラタン



ポイント

- ★サラダサーモンは手軽に使える栄養価の高い食材です。
- ★サラダチキンと同じくスーパーやコンビニで購入できます。
- ★チーズとサラダサーモンの塩気があるので、味付けは最小限で。

材料 (2人分)

- サラダサーモン…1枚
- 里芋…4個 (250g)
- 玉ねぎ…1/2個 (100g)
- サラダ油…小さじ1
- 牛乳 (又は豆乳) …カップ3/4 (150cc)
- 塩…ひとつまみ (約0.4g)
- こしょう…適量
- ピザ用チーズ…40g
- 乾燥パセリ…適量

作り方

- ① サラダサーモンは1口大の大きさに切り、玉ねぎは薄くスライス、里芋は皮をむいて5mm幅の輪切りにする。
- ② 里芋を耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで加熱する(600Wでおおよそ2分)。
- ③ 油を引いたフライパンで玉ねぎを透き通るまで炒める。
- ④ ③に②と牛乳を加えて自然とろみがつくまで軽く煮詰め、塩コショウで味を調える。

煮詰めることで里芋のぬめりがホワイトソースの代わりに!!

- ⑤ ④をグラタン皿に移し、ピザ用チーズとサラダサーモンをのせ、トースターで～8分焼き、仕上げにパセリを振る。

栄養価 (1人あたり) エネルギー : 268kcal
たんぱく質 : 16.1g 食塩相当量 : 1.2g

11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
 詳細は各診療所、クリニックへ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 片山 本田	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							★水曜日午後の診療 関…第2・4週
15:00~17:30 (木曜17:00まで)	羽賀 片山 本田	★羽賀 ★星野 ★勝山 ★片山 ★本田	勝山 本田 ★関	羽賀 片山 本田	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3・5週 羽賀…第1・2・3・4週

■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 勝山	星野 片山	星野 片山	岡田 勝山 本田	星野 羽賀 片山	星野 ★岡島	★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							★土曜日の診療 岡島…11/30(土)
15:00~17:30 (木曜17:00まで)	星野 勝山	★星野 ★羽賀 ★青木	羽賀 片山	星野 勝山	星野 片山	休診	●受付は診療終了時間の 10分前までとさせて 頂きます。

■生協子どもクリニック 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web予約 もできます。
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	★内山医師の診療 電話にてお問い合わせ ください。
15:45~17:30	井埜	井埜	井埜	休診	井埜	休診	

■あたご子どもクリニック 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 ★本間医師11月の診療日 1日 午前、午後 15日 午前
15:30~17:30	吉川	吉川	休診	吉川	吉川 ★本間	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	11月の休診日 11/14(木) ※水曜日は休診。 ただし、祝日のある週 は診察します。 ●訪問診療に出ている 場合があります。 ●11/6・13・20(水) は診療します。 ★四日医師の診療 毎週金・土曜日 ★赤柴医師の診療日 11/16(土) ★阿部医師の診療日 毎週月・火曜日
午前	源川 ★阿部	源川 ★阿部	休診 ※注	源川	源川 ★四日	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 ★阿部	源川 ★阿部	休診 ※注	源川	源川 ★四日	源川 ★四日 ★赤柴	
終了時間	18:00	19:00	18:00	18:00	19:00	17:00	

医療・福祉のページ

こどもの

けいれん ひきつけ

あたご子どもクリニック 所長 吉川秀人

こどものけいれんは、熱性けいれん、泣き入りひきつけ、軽症下痢に伴うけいれん、てんかん、低血糖や脳外傷に伴うけいれんなど様々な原因によっておこります。赤ちゃんのけいれんは、脳がまだ未熟なため、いわゆるけいれんというような形ではなく一瞬ピクツとするだけだったり、癖と思われるような動きをする場合もありますので、ご注意ください。

●熱性けいれんは10〜20人に1人、てんかんは100人に1人くらいの割合で発症し、珍しい病気ではありません。こどもの10人に1人は何等かのけいれんを経験します。

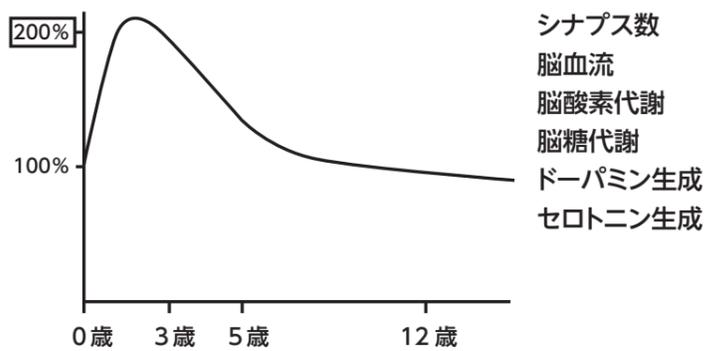
●こどもの脳は活動が活発で、特に2〜3歳くらいのお子さんは、脳の血流・代謝、シナプス数が成人の2〜3倍あります。かつ水分が多く、髄鞘という電気を遮る構造が未熟なため、とてもけいれんを起こしやすい状況にあります(下図)。加えて日本や東アジアの子供は欧米の子供にくらべてけいれん

を起こしやすい体質をもっているといわれています。

●インフルエンザ、突発性発疹(HHV6)、ロタウイルスは、日常診療で経験するけいれんを起こしやすい3大ウイルスと言われています。これらに加えて、けいれんを起こしやすい薬などは使用しないように注意が必要です。抗ヒスタミン薬(アレルギーの薬)やテオフィリン(喘息の治療薬で、現在は小児にはほとんど使用されていません)は、けいれんを起こしやすくなるというより、一旦けいれんが起った場合止まりにくくする作用があるので要注意です。その他にもいくつかけいれんに注意すべき薬、薬の組み合わせがあるの、主治医にご相談ください。またけいれんを繰り返す場合には、てんかんの可能性もあります。脳波やMRIなどの検査をし、治療が必要になる場合もあります。てんかんといっても7割は治ります。2〜3割はなかなか治りにくい場合もありますが、基本

小児の脳の発達

2〜3歳がピーク



的に健康なお子さんに突然発症するてんかんの多くは良性であることが多いので、あまり心配しすぎずにご相談ください。

理事会報告

開催日 2019年10月9日(水)
 ながおか生協診療所 2F 会議室

- 報告事項
 - ① 8月の事業・経営状況の報告、9月の概況
 - ② くらいしいいきき支援室報告
 - ③ 委員会報告
 - ④ 顧問社労士の変更及び顧問契約締結について
 - ⑤ 外部講師による管理者・中堅職員研修の実施について
 - ⑥ 職員採用活動プランについて
 - ⑦ 中途採用看護職員の実務者研修受講費用補助について
 - ⑧ グループホームささぎ 車両入替について
 - ⑨ グループホームここにこ LED照明取替工事について
 - ⑩ ながおか生協診療所電カル1台増設他 リース扱い導入について
 - ⑪ デイサービスささぎ 日曜日休止について
 - ⑫ 協議事項
 - 夏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
「立ち直り」



11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11/25(月)9:00~

- うたごえ広場 (毎月第1月曜) ※今月は第3月曜
18日 13:30~14:30 ¥200
- 地域の茶の間 わになーれ (毎月第1月曜) ※今月は第2月曜
11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) (会場: 特養はるか)
21日 10:00~11:30 無料

新町わいが家 スマイル作業日11/26(火)13:40~

- うたごえ広場 (毎月第2金曜)
8日 14:00~15:00 ¥200
- オレンジカフェ (毎月第4土曜) ※今月は第5土曜
30日 10:00~12:00 ¥100
- 手芸の会 (毎週金曜)
1、8、15、22、29日 10:00~12:00
- 吟悠会 (毎月第1、2、4火曜)
5、12、26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 11月15日(金)13:30~

ディア・ドクター 2009年 毎月第3金
出演: 笑福亭鶴瓶/瑛太/余貴美子/香川照之/八千草薫 ほか
無医村の小さな村に赴任した医師。ある老女とのやり取りをきっかけに明らかになっていく医師の隠された素顔とは…。

新町わいが家 11月19日(火)13:00~

東京家族 2014年 毎月第3火
出演: 橋爪功/吉行和子/夏川結衣/中島朋子 ほか
子供たちに会うために東京へやってきた老夫婦の姿を通して、家族の絆を映し出す。

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
11月 2、9、16、30日
- ハイタッチ (会場: 高町わいが家)
毎週水曜 9:30~10:30 ¥100
11月 6、13、20、27日
- 新町わいが家
毎月第1、2、3土曜
9:30~10:30 無料
11月 2、9、16日
- わいが家カフェ
¥100 ※カフェは自由参加
10:30~11:30
- 茶話会
10:30~11:30

スマイル文芸

作品大募集!

・忙しいナースコールは鳴りひびき
ボタン押す手をまよう夕暮れ 田所典子

・ここはおれの居場所と藪中に
秋陽を受けて南瓜輝く 星野四郎

・コスモスが残暑の風にゆれている
買い物に出て土手を歩けば 加藤シズ

・寝室に我より先に蚊は入りて
歓迎の声ちいさくたてる 大原歌子

・歌か祈りかジェンキンスの
「平和の道程」くり返し歌う 石見政夫

川柳 (投稿)

・誰でも同じ指紋が無い不思議 清 琴
・家の中行ったり来たりさがし物 ヨシさん

●今月のオレンジカフェ

スクエアステップで脳活と体操

講師 くらいしいき支援室 山口

※スクエアステップは高齢者の転倒予防、介護予防、認知機能向上、体力づくりをはじめとした新しいエクササイズです

【日 時】11月30日(土)10:00~12:00 ※毎月第4土曜日 (今月は第5土曜日)

【会 場】新町わいが家 (泉1-7-20) **申し込み不要**

【参加費】100円 **どなたでも参加できます**

●銀河食堂 (地域食堂)

【日 時】11月9日(土)10:00~13:00
※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 (要申込)

【申込み・問合せ】くらいしいき支援室 ☎30-1161

ひとりじゃないよ。みんなで食べよう。

クイズの応募

ハガキに必要事項をご記入の上、下記宛先までお送りください。
メ切11月13日(水)必着

ハガキ

①〒/住所
②氏名 (ペンネーム)
③電話番号
④意見、要望、感想
身近な出来事など
コメントも忘れずにご記入下さい

答え(貼付)

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

読者の声

※敬称略

- 10月から消費税が10%になりました。カード払いには不慣れです。ので買物はしばらく落ち着きません (学校町 K・ヒロノブ)
- 毎月1回夫婦で定期検診に行きます。看護師のやさしい対応に感謝しております。 (下々条・山田幸光)
- 平成29・30年と、心臓の手術をしました。今は、立川、中央病院にかかっていますが、また、そのうち生協にお世話になると思っていますのでよろしくお願いたします。 (飯塚・渡辺輝繁)
- 先日、息子の七五三の写真を前撮りしました。10月には神社へお参りに行く予定です。 (小曾根町・和奏)
- スマイル文芸を一番に読みます。味わい深いです。今月のレシピも切り取って活用しています。新しい一品を家族も楽しみにしています。 (宮内・あかね雲)
- フレイル予防体操で足腰が強くなり、旅行を楽しんでいます。 (中島・ターサン)
- 友人とのランチタイム。話題は病気の話に始まり、薬、足腰、最後は葬儀の話。これがいつものパターン…。 (宮内・XYZ)

先月号の答え (応募29通、正解者28名)

話せるうちは、まあいいか。
(水穴のエッチャン)

●今月よりすこやかスマイルを自分の近所に届けさせていただくことになりました。体の続く限り頑張っていこうと思います。

当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。

ご記入いただいたご意見は紙面に掲載させていただく場合があります。
★川柳、短歌、絵手紙など作品もお寄せ下さい。
(作品はご自身のもの)

宛先
〒940-0043
長岡市土合4-1-14
ながおか医療生活協
くらいしいき支援室 まで

2019.11月

わいが家通信

今月のお知らせ

- ① 健康講座 2019 脳の血管の病気
- ② 災害時のごはん
- ③ わいが家からのお知らせ
- ④ わいが家カレンダー

①健康講座 2019 主催:健康づくり委員会

脳の血管の病気

脳梗塞、脳内出血、くも膜下出血など、
脳血管疾患は突然死を招くこともある怖い病気です。

今回の健康講座では、これらの病気の
前兆(サイン)や症状、予防などについて
医師がお話します。



要申し込み

日時 11月28日(木) 13:30~(90分程度)
講師 生協かんだ診療所 所長 星野 智
会場 新町わいが家(泉 1-7-20)
参加費 無料 ※要申し込み
申込み くらいいきいき支援室 ☎30-1161

※13:10 出発で、四郎丸わいが家より送迎します。
参加申込みの際、送迎希望とお申し出ください。(先着 16 名まで)

②わいが家お料理講座

一緒に作ってみましょう

災害時でも

簡単に作れる料理



電気・ガス・水道のライフラインが寸断された時でも作れる
「災害時のごはんづくり」に挑戦してみましよう。
女性だけでなく、男性にもぜひ参加していただきたい企画です。
お早めにお申し込み下さい。

日時	11月15日(金) 10:00~12:30 ※調理後、食事、片付け。12:30 終了予定。
会場	四郎丸わいが家
参加費	300円(材料費込み)
持ち物	エプロン、三角巾、マスク
定員	20名
申込み	くらしいきいき支援室 30-1161



当日のメニュー

- ・ポリ袋で炊くごはん
- ・紙コップで作る
小松菜の和え物

③くたさーい！

ちよっきん用の布が 不足しています

診療所や介護事業所で、大変役立っています。

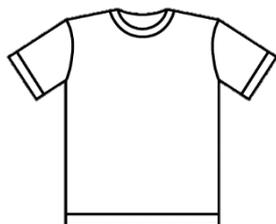
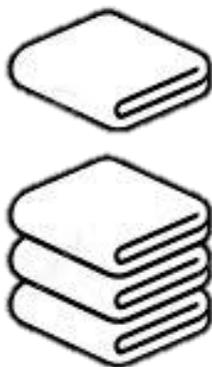
四郎丸わいが家、新町わいが家までご持参ください。

ご持参できない方は、くらしいきいき支援室までご連絡ください。



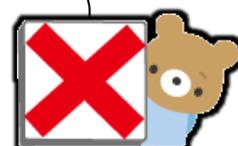
★吸水性の良い綿素材のもの

(古布、古着は、洗濯済みで清潔なもの)
タオル、シーツ、シャツ、Tシャツ、
さらし、ガーゼ製品、ゆかた など



吸水性の悪いものは使用できません

ジーンズ、スラックス、ジャケット、厚手の毛布、
タオルケット、セーターなど毛糸製品、ウール製品、
帽子、手袋など小物



お問い合わせ くらしいきいき支援室 30-1161

④2019年11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/金	2/土					
午前 午後	11月21日(木)10時~12時 脳トレ企画③ 消える正方形図形の変身!? 申込み受付中! 参加費 300円 くらしいきいき支援室 ☎30-1161まで		1/金	2/土	地域の茶の間 ながおかわになーれ 11月11日(月)10時~12時 参加費無料 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:四郎丸わいが家		
3	4/月	5/火	6/水	7/木	8/金	9/土	
午前 午後	文化の日 振替休日	わいわい倶楽部 花園体操班	わいわい倶楽部 水曜体操班	わいわい倶楽部 (新町振替分) 飛翔班	◆わいが家広場 リコーダー班		
10	11/月	12/火	13/水	14/木	15/金	16/土	
午前 午後	わになーれ 詩吟の会	わいわい倶楽部 花園体操班	わいわい倶楽部 水曜体操班	新にんじんの会 飛翔班	企画 災害時の料理 ★映写会	◆わいが家広場 リコーダー班	四郎丸うたごえ広場♪ ¥200 11月18日(月)13:30~ 昔なつかしい童謡、唱歌、歌謡 曲を伴奏に合わせて歌います。 お茶、お菓子つき。歌が好きな方 ぜひご参加ください。 今月は第3月曜日です。
17	18/月	19/火	20/水	21/木	22/金	23/土	
午前 午後	うたごえ広場	わいわい倶楽部 花園体操班	わいわい倶楽部 水曜体操班	脳トレ企画③ 飛翔班		◆わいが家広場 リコーダー班	★四郎丸映写会(無料) 11月15日(金)13:30~ 「ディア・ドクター」
24	25/月	26/火	27/水	28/木	29/金	30/土	
午前 午後	スマイル作業 詩吟の会	わいわい倶楽部 花園体操班	わいわい倶楽部 水曜体操班	飛翔班		◆わいが家広場 リコーダー班	

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/金	2/土					
午前 午後					わいわい倶楽部 手芸の会(ミ)	◆セラバンド	新町うたごえ広場♪ ¥200 11月8日(金) 14時~15時 昔なつかしい童謡、唱歌、歌謡 曲を伴奏に合わせて歌います。 お茶、お菓子つき。歌が好きな 方ぜひご参加ください。
3	4/月	5/火	6/水	7/木	8/金	9/土	
午前 午後	文化の日 振替休日	体操教室 吟悠会	体操教室	体操教室 あみもの班	わいわい倶楽部 手芸の会(ミ) うたごえ広場♪	◆セラバンド	
10	11/月	12/火	13/水	14/木	15/金	16/土	
午前 午後	わいわい倶楽部	体操教室 吟悠会	体操教室	体操教室 あみもの班	わいわい倶楽部 手芸の会(ミ)	◆セラバンド	★新町映写会(無料) 11月19日(火)13時~ 「東京家族」
17	18/月	19/火	20/水	21/木	22/金	23/土	
午前 午後	わいわい倶楽部	体操教室 ★映写会	体操教室	体操教室 あみもの班	わいわい倶楽部 手芸の会(ミ)	◆セラバンド 勤労感謝の日	
24	25/月	26/火	27/水	28/木	29/金	30/土	
午前 午後	わいわい倶楽部	体操教室 吟悠会(ミ) スマイル作業	体操教室	体操教室 星野Drの 健康講座	わいわい倶楽部 手芸の会(ミ)	◆セラバンド オレンジカフェ	

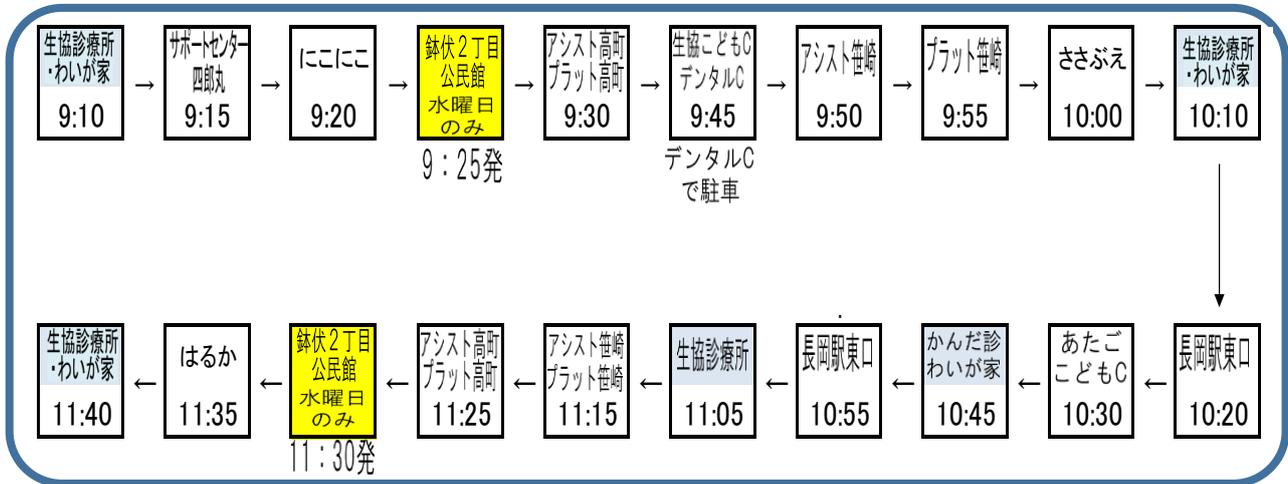
高町わいが家

日曜	1/金	2/土					
3	4/月	5/火	6/水	7/木	8/金	9/土	毎週水曜日は運動の日!! ハイタッチ 9:30~11:30 参加費 ¥100
文化の日	振替休日		午前:ハイタッチ				
10	11/月	12/火	13/水	14/木	15/金	16/土	
			午前:ハイタッチ				
17	18/月	19/火	20/水	21/木	22/金	23/土	
			午前:ハイタッチ			勤労感謝の日	11月9日(土)9:30~ フレイル測定会 会場:鉢伏公民館
24	25/月	26/火	27/水	28/木	29/金	30/土	
			午前:ハイタッチ				

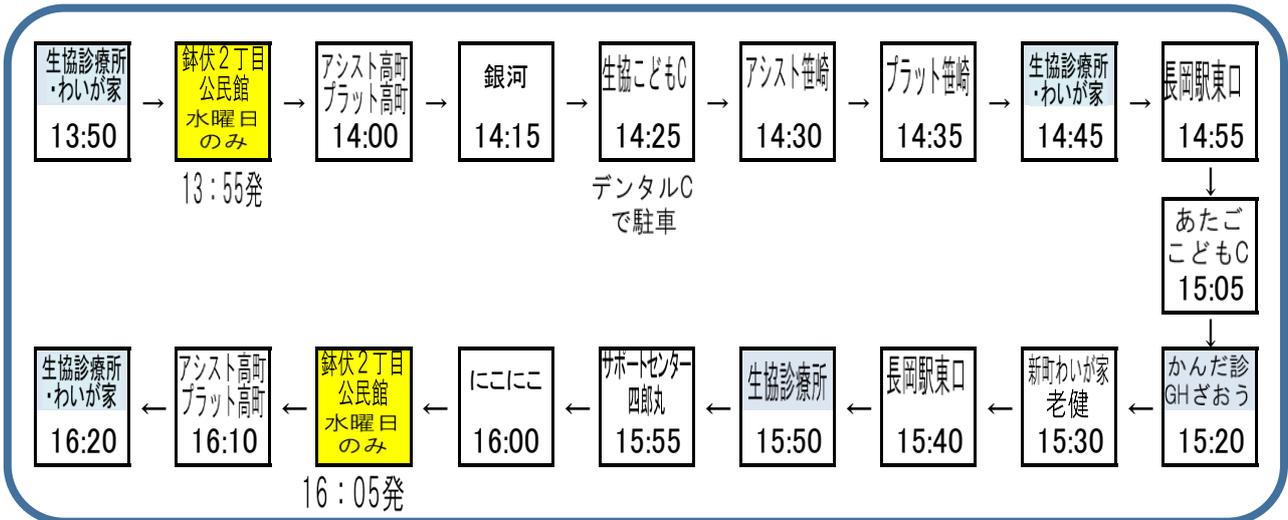
巡回ミニバス運行表(保存版) 2019.10月版

☆ 各施設を下記の通り、巡回しております。大切に保管をお願いします。

午前



午後



- ※ 月曜日～金曜日運行しております。土、日、祭日は、お休みです。
- ※ 水曜日のみ鉢伏2丁目公民館経由
- ※ 道路状況により遅延を生じる場合があります。ご了承下さい。
- ※ こどもクリニックなど診療がお休みの場合、停車致しません。ご了承下さい。(すこやかスマイルの診療案内をご参照下さい。)
- ※ 現在、水色の車で運行しております。ご利用の際は運転手にお声掛け下さい。
- ※ 各施設の乗降場所は裏面をご参照ください。

組合員の方ならどなたでもご利用いただけます。
お気軽にどうぞ! (定員4名)

ながおか医療生活協同組合
巡回便

このステッカーが目印です。



各施設の乗降場所

生協診療所	・ ・ ・	生協診療所駐車場内
四郎丸わいが家	・ ・ ・	わいが家駐車場内
サポートセンター四郎丸	・ ・ ・	サポートセンター四郎丸内駐車場内
にこにこ	・ ・ ・	にこにこ駐車場内
アシスト・P高町	・ ・ ・	アシスト・P高町内駐車場
生協こどもC・デンタルC	・ ・ ・	デンタルクリニック駐車場内
アシスト笹崎	・ ・ ・	アシスト笹崎駐車場内
プラット笹崎・ささぶえ	・ ・ ・	P笹崎・ささぶえ駐車場内
長岡駅東口	・ ・ ・	長岡駅東口地下自転車駐車場前、停車
あたごこどもC	・ ・ ・	あたごこどもクリニック駐車
かんだ診	・ ・ ・	かんだ診駐車場内
新町わいが家・老健	・ ・ ・	新町わいが家駐車場内
GHざおう	・ ・ ・	パレット・GHざおう駐車場内
はるか	・ ・ ・	はるか駐車場内
銀河	・ ・ ・	銀河駐車場内
鉢伏2丁目公民館(水曜日のみ)	・ ・ ・	公民館前、停車