



夏休みに向けて!!

～今一度家族で確認してみましょう～

①子どもの歯みがき

(生協ながおかデンタルクリニック 歯科衛生士 白川智恵)

生え変わり時期(6才～12才)の歯みがきの仕方

お子様の夏休みもいよいよ近づいてきました。夏休みになると、冷たいジュースやアイスクリーム、スポーツ飲料を摂取する機会も増え、お菓子をグラグラと食べてしまったり。生活が不規則になり、歯みがきがおろそかになりがちです。小学校低学年頃から、永久歯への生え変わりが始まり、磨き残しが多くなります。この時期は、むし歯のリスクが高まるため、仕上げ磨きがとても大切になります。歯みがきのポイント(下図参照)をおさえて、きちんと汚れを取り除き、虫歯を防ぎましょう。

生え変わり時期でむし歯になりやすいところ

- 生えたとばかりの永久歯
- 上の前歯
- 奥歯のかみ合わせ
- 歯と歯の間



★歯と歯の間にはフロス(糸ようじ)を!

歯ブラシによるブラッシングで取り除ける汚れは約6割程度です。歯と歯の間の汚れを取りのぞけるフロス(糸ようじ)は、子供の虫歯予防にも必須のアイテムです。

★6歳臼歯の磨き方

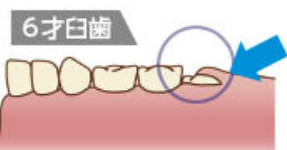
6歳臼歯とは、6歳くらいにいちばん奥から生えてくる永久歯で、第一大臼歯とも言います。

6歳臼歯は乳歯と生え変わるのではなく、いちばん奥の歯茎を突き破って生えてくる歯で、永久歯のかみ合わせの基準となる、とても大切な歯です。

生え始めは乳歯より背が低いため、普通に歯ブラシを入れても毛先が届きません。口の横から歯ブラシを入れて磨くようにしましょう。



45°



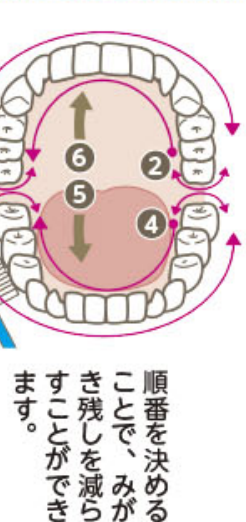
6才臼歯

歯みがきのポイント

1 歯ブラシはやさしく持ちましょう

えんぴつを持つような形で、やさしく歯ブラシをにぎりましょう

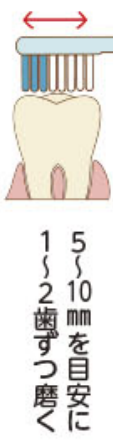
2 順番に歯を磨きましょう



順番を決めることで、みがき残しを減らすことができます。

3 基本的な磨き方

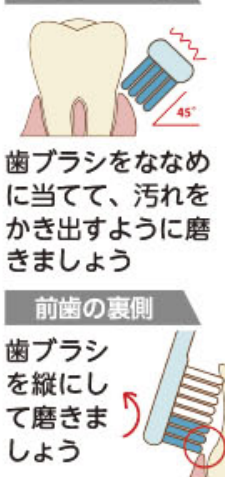
歯ブラシは小さく動かし1カ所につき20回以上磨きましょう



4 部分的な磨き方

歯と歯ぐきの間
歯ブラシをななめに当てて、汚れをかき出すように磨きましょう

前歯の裏側
歯ブラシを縦にして磨きましょう



奥歯のかみ合わせ

前後に細かく動かして磨きます

一番後ろの奥歯
歯ブラシの頭(青い部分)を使いましょう



奥歯もしっかり磨こうね



②お子さんの急な発熱や頭部打撲の対処法

(生協ながおかクリニック 看護師 藤塚志穂)

どんな事に注意して受診するタイミングを判断するのか、おうちでケアする場合のポイントや事故を防ぐためのポイントを見ていきましょう。

◆子どもが発熱したら

発熱は、病気の原因であるウイルスや細菌と闘うための体の防御反応です。体温が上がると病原体の活動は弱まり、免疫も活性化されるため早く病気が回復することが出来ます。

【発熱時の受診の目安】

生後3か月未満の発熱は、重い病気が隠れていることもあるため、元気でなくても受診をしましょう。生後3か月を過ぎていて、哺乳または食事が必要はありますが、夜間ならば、翌日まで待つてかかりつけ医へ受診してもよいでしょう。発熱が5日以上続いている場合やお母さんが「いつもと違う」と思ったら、早めに受診しましょう。

【解熱薬の使い方】

解熱薬は熱によるつらさを軽くするための薬で、病気を治す薬ではありません。38.5℃以上で辛そうにしているら使しましょう。高熱でも元気がそうなら無理に使う必要はありませんし、眠っている子どもを起こしてまで使う必要もありません。薬を使う間隔は、指示の時間を守りましょう。

【おうちのケアのポイント】

こまめな水分補給と体温調節が大切です。甘すぎたり塩分の強い飲み物は避け、乳幼児用イオン飲料やお茶、湯冷ましを飲ませてあげましょう。授乳中であれば、母乳やミルクで十分です。熱の出始めは、寒気がして震えるので衣類や室温の調整で保温をしましょう。手足が熱く、顔も真っ赤になってきたら薄着にして脇の下や足のつけ根などを冷やします。汗をかいたらこまめに下着を取り替えましょう。



◆子どもが頭をぶつけた

子どもは大人に比べ、頭の比率が大きく重いので、転倒や転落による頭部打撲が多くなる傾向にあります。受傷直後に泣く場合は意識混濁がないと判断できますが、時間とともに変化するため観察が必要です。受傷後24時間(特に初めの4～6時間)は安静にして過ごし、お子様の体調をよく観察してください。受傷後の意識や体の動きに問題がなく普段通りに過ごせていれば、急いで受診する必要はありませんが、以下のような症状がある場合には、急いで受診してください。

- ・意識がない、傾眠状態(呼びかけで目を覚まさない、起きてすぐ眠る)
- ・けいれん
- ・いつもと様子が違う(不機嫌が続く、普段と反応が異なるなど)
- ・ひどい頭痛
- ・繰り返す嘔吐
- ・歩行が困難
- ・手足の動きが悪い



【事故を防ぐためのポイント】

・家庭内では階段にゲートを付けたら、床にラグやマットを敷いたりして環境を整えましょう。

・自動車に乗る時は必ずチャイルドシートを着用しましょう。また、自転車や三輪車などの乗り物に乗る時にはヘルメットの着用もおすすめします。

生協ながおかクリニック

あたいこどもクリニック
TEL 0258-33-7131
TEL 0258-36-5810



くらしの知恵袋

塩

の意外な使い方

どの「家庭」にも必ずある「塩」。料理以外にもいろんな活用方法があるのを「ご存知ですか。今回は、塩を使ったおすすめの方法をまとめてみました。うちでもぜひ試してみてください。

汚れ落とし

いつも使う湯飲みやコーヒーカップのちよつとした茶渋や色素汚れは「塩」で取れます。



台所の漂白剤を使わなくても小さじ2分の1程度を使い、汚れの部分を手でこすりまわす。この時湯飲みを少し濡らしておくと、こすりやすくなります。

におい取り①くつ

こどもの靴や一日中履いた靴は、においが発生しやすいです。においのもとである雑菌の繁殖を抑制するのに塩を使います。

1. 靴にひとつまみの塩を入れます。
2. 新聞紙を詰めます。(なくてもいいですが、新聞紙でさらに効果がアップ)翌日にはスッキリします。
3. 塩は軽くなたいて取る程度で大丈夫です。



翌日にはスッキリ!

におい取り②プラスチック容器

タッパーなどの容器から、食品のにおいが取れない時は、小さじ1程度の塩を入れて蓋をして振ります。塩が残った状態で、少し水を含ませたスポンジで軽く全体を洗い流水で流してください。鼻を近づけても、においが気にならなくなります。(大きいタッパーは塩を少し増やしてください)



虫刺され

×かきこわして傷がある時は使えません

虫刺されのかゆみが治まります。かゆい場所にひとつまみの塩をすり込みます。湿らせた手ですり込むと塩がこぼれにくくなります。



肌の弱い方は塩の量、すり込む力に減が必要で、強くすりすぎたり、強くこすりすぎたり、気をつけてください。

調べてみると、「虫刺されに塩」は科学的根拠はないみたい...でもおばあちゃん知恵袋的な感じで活用されている方も多いようです。この夏、虫に刺されて「かゆい」と思ったら、塩をすりすり...試してみてください。※くれぐれも、かきこわして傷がある時はしないでください。

今月のすこやかコラム



日曜朝に昔見たウルトラセブンが放送された。50年以上前の番組だが、大怪獣シーンは少なく宇宙人の侵略に対して地球防衛軍という精鋭日本人チームが活躍する。特撮は年代を感じるものの、チームのバジリやメカが抜群に格好良く、それだけで少年は心躍ったものだった。さて地球

今回は「星野先生」です

は、今、未曾有の危機にある。そこで地球を守るのには誰かといえは医療集団ではなからうか。兵器よりも人を救いたいという信念こそ世界を平和にする。そんな仕事を担うなんて子供心にも考えてなかったが、もう少し孫が大きかったら一緒にテレビを観て自慢できていたかもである。期待も込めて。

今月はComcomよりレシピを紹介します

今月のレシピ

豚こまと大葉のトンカツ風

栄養評価
(1人分)

熱量
269kcal

塩分
0.2g



作り置きおかず
冷蔵庫で3日



材料 (2人分)

- 大葉..... 6枚
- 油..... 小さじ1
- 豚肉 (こま切れ) 160g
- キャベツ (千切り) 40g
- マヨネーズ..... 大さじ1/2
- ミニトマト..... 2個 (20g)
- パン粉..... 10g

作り方

- ①大葉はみじん切りにし、豚肉、マヨネーズとともに混ぜる。
- ②①を6等分にして、食べやすい大きさに成形し、表面にパン粉をつける。
- ③フライパンに油を熱し、②を入れて弱火から中火で、両面に焼き色がつくまで10分ほど焼く。器に盛り、キャベツとミニトマトを添える。

アレンジ

卵とじにしてご飯に乗せ、カツ丼風にアレンジできます。

ポイント

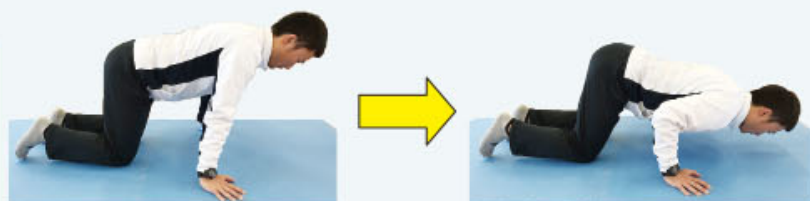
- ★豚肉 (こま切れ) に大葉を混ぜてパン粉焼きに。大葉の風味で減塩でもおいしくいただけます。

フレイル予防運動

運動で予防「レベル別腕立て伏せ」

なかなかキツイ腕立て伏せ...しかし腕立て伏せは体幹の筋力UPや二の腕の引き締めにも効果的です。やり方を工夫することで誰でも取り組めるようになります。是非自宅で取り組んでみてください!

やさしいバージョン



①腰の下に膝がくるよう足を曲げ、両手は肩幅よりもやや広くつく

②両手の間に胸を下ろすように肘を曲げその後戻す。5~10回ゆっくり行う

ポイント 膝の位置を体に近づける程負荷が軽くなり、体から離すほどきつくなります。慣れてきたら程よい負荷の膝の位置で行ってみてください。

頑張るバージョン



①両足を伸ばし、両手は肩幅よりもやや広めについておく

②両手の間に胸を下ろすように肘を曲げその後戻す。5~10回ゆっくり行う

※どちらのやり方も曲げる時に吸い、伸ばすときに吐き呼吸は止めないようにしましょう

正しい筋トレのやり方を知りたい方

フィットネスレインボー運動教室では、怪我をしない正しい筋トレのやり方を指導しています。興味のある方は見学、体験お待ちしております。



資料請求・問い合わせ

フィットネスレインボー運動教室
☎ 0258-39-2882



7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

診療科目

羽賀先生 内科・消化器内科

星野先生 内科・循環器内科

勝山先生 内科・外科

本田先生 内科・呼吸器内科

片山先生 内科・泌尿器科

■ながおか生協診療所

長岡市前田1-6-7 ☎39-7001

時間	月	火	水	木	金	土	お知らせ
8:30 ～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
15:00 ～17:30 (火曜、水曜、 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	★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3・5週 羽賀…第1・2・3・4週
17:00まで							

■生協かんだ診療所

長岡市西新町2-3-22 ☎32-2887

時間	月	火	水	木	金	土	お知らせ
8:30 ～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	9:00～ 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
15:00 ～17:30 (火曜、水曜、 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	★土曜日の診療 岡島…7/10(土)
17:00まで							

■生協こどもクリニック

長岡市沢田1-1-20 ☎33-7131

時間	月	火	水	木	金	土	お知らせ
8:45 ～12:00	井埜 田中	井埜	井埜	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。
13:45 ～15:45	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。
16:00 ～17:30	井埜	井埜	井埜	井埜	井埜	井埜	

■あたごこどもクリニック

長岡市琴平1-2-1 ☎36-5810

時間	月	火	水	木	金	土
8:30 ～11:00	一般外来（急性）※土曜日は 8:30 ～ 10:30					
11:00 ～12:00	慢性外来・予防接種（1歳以上）※土曜日は 10:30 ～					
13:45 ～15:00	1歳未満の予防接種・健診		休診	1歳未満の予防接種・健診		休診
15:00 ～16:00	慢性外来・1歳以上予防接種			慢性外来・1歳以上予防接種		
16:00 ～17:30	一般外来（急性）			一般外来（急性）		
お知らせ	●診療医　＊吉川(月～土)　＊本間(金) 7/2(午前・午後)7/9(午前)7/30(午前・午後) web予約できます 一般診療、予防接種、乳児健診 web問診できます 一般診療 発達外来、アレルギー外来は 予約制（電話のみ）					

■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)

時間	月	火	水	木	金	土	お知らせ
9:00 ～12:00	源川 ★菊地	源川 ★市川	休診 ※注	源川 菊地	源川 ★四日	源川 ★四日 ★赤柴	※水曜日は休診。 7/21(水)診療します。 ●訪問診療に出ている 場合があります。 ★市川医師の診療日 7/13・27(火) ★菊池医師の診療日 毎週木曜(7/22(木)休診) 及び 7/12・26(月) ★四日医師の診療日 7/16・30(金) 7/17・31(土) ★赤柴医師の診療日 7/3(土)
13:30 ～18:00	源川 ★菊地	源川 ★市川	休診 ※注	源川 菊地	源川 ★四日	源川 ★四日 ★赤柴	
18:00							17:00

④新型コロナウイルス感染拡大防止のため診療体制が変更となる場合があります

医療・福祉のページ

誤嚥性肺炎と嚥下機能

ながおか生協診療所 医師 本田 利栄子



食物などをぐくんと飲み込む力を嚥下機能といいます。この飲み込む力が低下して、食物やだ液が食道ではなく気管に間違って入ってしまうと(いわゆる「穴違い」)肺の中で炎症を起こしてしまいます。こうして起こった肺炎を誤嚥性肺炎といいます。この肺炎は繰り返しやすく、再発を繰り返すうちに、原因菌が治療薬である抗生剤に耐性を持つようになってしまう。以後の治療が困難になり命の危険も出てきます。食事中にむせこむ、食後に声がかすれたり痰がごろごろする、食物を飲み込めず口にいづまでもため込んでいて食事に時間がかかる、などがみられた場合は誤嚥していることを疑います。

①誤嚥を予防するには、嚥下機能を維持・回復させる

あいうべ体操



「あー」と口を大きく開ける



「いー」と口を横いっぱい広げる



「うー」と口をすぼめる



「えー」と舌を出して左右にひねったり回したりする

②誤嚥を起こしにくい工夫をすることが大切です。まず嚥下機能の維持・回復ですが、嚥下には顔、口、舌、首などの筋肉が関わります。そこでこれらの筋肉を指や手の甲でマッサージをしてほぐしたり、あいうべ体操(左図参照)などの口の体操も効果があります。歌を歌うのも口の運動プラス腹筋も鍛えられるのでお勧めです。今の時世では、みんなで楽しくカラオケというのは難しいですが、お家で一人、気楽に歌うのもよいでしょう。シャイな方なら、歌わな

くとも歌詞を読むだけでも嚥下訓練になります。つぎに誤嚥を起こしにくい工夫ですが、食事はとろみをつけて飲み込みやすくする、寝るときに頭側を少し高くして、胃液の逆流を防ぐなどがあります。また口の中の細菌をだ液と一緒に誤嚥することの原因の一つになるので、歯磨きをしっかり行い口の中を清潔に保つことも大切です。40歳以降徐々に嚥下機能は低下するといわれています。今からでもできる予防を行っています。今から

7・8・10月 祝日に変更しています!!

手持ちの手帳やカレンダーの「7月19日」が祝日になっていませんか?オリンピックの開催に合わせ、7月・8月・10月の祝日に変更しています。ご注意ください!

■7月22日 海の日・7月23日 スポーツの日・
8月8日 山の日(8月9日 振替休日)
■7月19日・8月11日・10月11日は平日です

正しいカレンダーです。

2021 7月	2021 8月	2021 10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	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	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



ある日の風景

「聞き間違い」 (たこやう)



◆各種企画・支部班会等、組合員活動に参加にあたっては、新しい生活様式(検温、手洗い励行、マスク着用、3密を避ける)の実践をお願いします。飲食は禁止、水分補給用の飲み物は各自ご持参ください。

下記企画等のお問い合わせ、参加申し込みは ぐらしいきき支援室 (☎30-1161) まで

オレンジカフェ 新町わいが家

7月24日(土) 9:30~要申込
(毎月第4土)

地域の茶の間 ながおかわにな一れ (毎月第1月曜日)

8月まで中止。再開については、スマイル紙面にてお知らせします。

四郎丸支部主催

映写会
7月お休み

読者の声・組合員の作品

※敬称略

●片山先生の記事を読んで

「夜間頻尿について」興味深く読みました。胆石改善10ヶ条を意識して生活してみます。

(たあと)

●春めいてきた今日この頃

野菜の植えつけも終わり、収穫を待つのみ。花壇の方も芽が出てきて大きくなってきました。今の時期、庭ではアヤメが咲いています。フジはもう終わってしまいました。花、新緑の季節です。早くコロナも終息すると良いですが、そんな事を思う今日この頃です。(コン太郎)

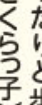
●リアル桃太郎? 家の近くを運転している突然何かが横切りに、驚いて急ブレーキをかけて見てみるとキジが悠々と歩いていました。すると、同乗していた子どもが「ももたろうだ!」と喜んで叫んでいた。なんだかほつこりとした気持ちになりました。(むしばん)



●家トレ体操、効果あり! 第三波のため家トレ体操をしています。最近は一とつとつとつと動作をゆつくりと負荷をかけています。足指体操の親指のチョキ、逆も出来るようになりまし。一番嬉しかったのは肩の痛み、座骨神経の痛みがとれた事です。(松ちゃん)

●「晴天の霹靂」

5月のGW明けに乳がんの告知を受けました。あれよあれよとポートの手術、抗がん剤投与と治療が進み、癌患者になってしまいました。気持ちが追い付かず、まだ私の中では現実味が無く、悪い夢なら覚めてほしい。でも左胸の上のポートの傷や抗がん剤の副作用はリアルで、やっぱり私は癌なんだと認識する。小学1年生の息子を残してまだ死ねません! 闘病生活頑張ります。(和奏)



●「クロスワード・パズル」

脳トレ兼ねて頭に刺激を!! 毎号楽しみで、す! 解けた時の達成感は何とも言えません(笑) 他にも役にたつ記事、これからも楽しみにです! (hiero)

・毎週、楽しい! 非常に考えさせられる問題もあり、頭の良い刺激となっております。(zorochan)

・毎回楽しみにしております。今回は回答するのに時間がかかりました。少し難しかったです。挑戦する事に意義がある! 脳トレを兼ねて頑張ります。

・週末になると天気の良い春でした。たまには森林浴、したいな。(はるき)

●ねこちゃんの散歩道 庭の雑草をとって、ほんのささやかな小道をつくりました。近所の猫ちゃんがゆつたりと歩いています。(笑) (さくらつ子)

●今月のレシピ

「冷凍コンテナパスタ」は、とってもヘルシーで美味しいので今度試してみたいと思います! (ハイ節)

●コロナワクチン ワクチン接種が始まり、「我慢もあと少し、あと少し」とお経のように唱えています。皆様もご唱和ください。(サイエンスおじさん)

・ワクチン接種が決まり少しホッとしておりますが、接種をしたからといって気をゆるめず、尚一層気を引き締めて過ごしたいと思っております。(R・T)

・予防接種の予約が取れ、今、ホッとしているところです。もちろん接種が終わった後も、今まで通り「マスク着用、手洗い、うがい」等は励行していこうと思っております。とにかく1日も早い終息を願うばかりです。(宮内X・Y・Z)

・待ちに待ったワクチンの接種日が決まりホッとしています。そして全員に一日も早く接種が出来ますように、コロナの終息を祈っております。猫の額の庭にすかし百合が見頃に納っており、とても癒されています。(後期高齢者)

●だるまさんが...?

先日、天気がよくて遠くまで散歩してきました。公園で子供たちが元気よく走り回って遊んでおり、な...なんと「だるまさんが転んだ!」と、昔の頃を思い出して、しばらく様子をみていました。(ヨシさん)

●植物にいやされます! この季節、車で走っていると田んぼの青葉が一面に広がり、さわやかに風をきりながら身体を疲れを取る日々を送っています。花や緑を眺めて過ごすのが一番のいやしです!! (内藤初子)

●スマイル誌面... バタバタしている毎日。誌面に目を通す時間に癒されます。(なごん)



内藤初子さん 作

氏名の記載を忘れずに! ペンネームのみでの応募は無効となります。

スマイル文芸 作品大募集!

スマイル短歌(班会)

腹這いで吾を見つめる犬の目ひかり

穂やか葉桜のもと

我が庭に花いっぱい季節が来て

こぶし雪柳えにしだこでまり

五月晴れ山の新緑気になれど

日がな一日本読む八十路

子兔に出会い思わず追いかけぬ

若草茂る山の細道

(投稿)

●老い母のチラシの裏にえがく図は

春先植うる桜木の場所

かせぎてな京都のじいの遺影額

松の木登りせん定して

川柳 (投稿)

・(若造り) 年令は背中で分かる 腰伸ばす

・コロナにも負けず輝け 天の川

・だるまさん 遊ぶ子供に足を止め

・ひとりりでできるはずない 知恵の味

山百合

清琴

エイイチ

ヨシさん

ハイ爺

先月号の答え

(応募29通、正解者26名)

答え「シンリンヨク(森林浴)」



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。

宛先

〒940-0043 長岡市土合4-1-14
ながおか医療生活協
ぐらしいきき支援室 まで

《ご注意》クイズに応募できるのは、ながおか医療生活協の組合員限定とさせていただきます。

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7月14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	

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)

QRコードでクイズの応募がカンタンに!
コードを読み取り、フォームに沿って入力するだけで簡単に応募ができます。

ハガキで応募される方...63円分の切手を貼付して下さい。(料金不足で到着した場合、お取扱できません。)

すこやかスマイル不要の連絡は...

本誌は当法人のホームページからも閲覧いただけます。ご自宅への配布、郵送が不要の方はご連絡下さい。右のQRコードからも手続き頂けます。

■ニコのカギ
結婚おめでとう! どちらが...したのかな? ホンダのスーパー...は生産量世界一のオートバイ 恋人です 団体の新聞をこういいます 火山からの噴出物の一つ 引き分けです 刺し身に付いています 多くの国では主食です 昔は船乗りの総称でした 芽を出しましたよ ジャガイモ生産量日本一はウインドーです この生産量日本一は徳島県

■タテのカギ
誇りと自尊心が 別名はウサギウマ トランプゲームの一つ かぶり物の一種。フード ともいいますね 危ないところで助かった! さむらいです アフリカにすむ動物で、ゾウやサイより小さいとか 内臓を保護しています 肉つたにありませんが、わずかな可能性も... 者は幸せな人のこと 犬のしつけの一つ。決められた場所に入ります 草や芝を刈る道具 アフガニスタン支援で多くの...を掘った中村哲医師



ザ・クロスワード 出題・モロズミ勝

《解き方》
イラストをヒントにして、二重ワクの7文字をうまく並べてできる言葉は?

2021
7月

わいが家通信

わいが家企画・組合員活動について

検温・手洗い励行・マスク着用・3密を避ける等“新しい生活様式”を実践するなかでの開催となります。なお、感染拡大状況によっては中止となることもあります。

①わいが家企画

正しく学んで被害を防ごう

悪質商法にご用心！

講師 消費生活センター



「悪質商法？私はだまされないわ。」
そう思っている、相手は「だましのプロ」。年々手口を変え、あの手この手であなたを狙っています。悪質商法の被害に遭わないために、最近の新しい手口や悪質業者と関わってしまった時の対策を学び、もしもの時のトラブルに備えましょう。

7月13日(火) 13:30～1時間程度

【会場】四郎丸わいが家【定員】15名

13:15 発で新町わいが家から送迎します(要申込)

参加無料。要申込み

申込み先 ぐらしいきいき支援室 ☎ 30-1161

7月の

晴れたらいっしょに歩こ〜て！



●四郎丸わいが家出発（毎月第1水） 7月 7日（水） 9：30～

●新 町わいが家出発（毎月第2水） 7月 14日（水） 9：30～

※雨天中止。晴れていても気温が高い場合は中止とすることがあります。

念のため、事前に支援室までお問い合わせください。

- ・水分、汗ふきタオルをご持参ください。
- ・集合後、準備体操をして出発。時間は体操を含め、概ね1時間。
- ・ご自身の体調、体力に合わせ途中Uターン可。
- ・要申し込み。（当日参加もOKです）

お問い合わせ ぐらしいきいき支援室 ☎30-1161



7月の銀河食堂

★7月2日（金）＊前日（7/1）までにお申し込みください。

★お渡しは四郎丸わいが家（土合 4-1-14）

午後4時～6時の間にお越し下さい。＊配達には行いません。

★料金 1食 200円 限定50食 ＊アレルギーの対応は行っていません。

【申込み】ながおか医療生協 ぐらしいきいき支援室 ☎30-1161



生協ながおかデンタルクリニック

受診送迎のお知らせ

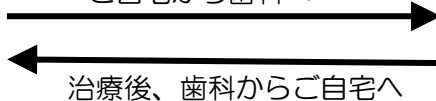
受診送迎は
歯科のみとなります。

※生協診療所・かんだ診療所では受診送迎は行っておりません。

ご利用について



ご自宅から歯科へ



治療後、歯科からご自宅へ



予約できる 日程・時間帯	毎週木曜午後 14：30／15：00／15：30
対象者	・ながおか医療生協の組合員（本人） ・デンタルクリニックから車で概ね20分くらいの所にお住まいで、車の運転ができない等通院が困難な方。 ※乗降時、身体介助はできかねます。 ※その他利用条件がございます。詳しくはお問い合わせください。
受診の慣 	① ☎37-8810（デンタルクリニック）へお電話の上、「受診送迎希望」とお伝えください。必要事項を確認後、ご予約をお取りいたします。 ② 予約当日は、予約時間の20～30分前にお迎えに伺います。（交通事情等により、時間が若干前後することがあります。あらかじめご了承ください。） ③ 受診終了後、ご自宅までお送ります。 ＊お買い物等、他所への立ち寄りには出来ませんのでご了承ください。

お問い合わせ

生協ながおかデンタルクリニック ☎37-8810