



わいが家企画

東洋医学と漢方のはなし

9月のわいが家企画「東洋医学と漢方の話」は、四郎丸わいが家と新町わいが家で開催されました。講師は下越病院の研修医 棚橋美和先生。先生の自己紹介の後、東洋医学の歴史、東洋医学の考え方、小休憩をはさんで最後に漢方についてのお話で約1時間の講話でした。

まずは東洋医学のルーツ。原点は、中国三大古典で

- 黄帝内経……陰陽五行説
- 神農本草経……生薬の薬効
- 傷寒雑病論……生薬処方

の延長線上に漢方があるとお話でした。7世紀以降、医学文化が輸入され、平安時代に日本でも医学書が編纂。鎌倉時代には、貴族のみでなく一般市民にも医療が普及しました。ところが、明治になり新政府が漢方医学廃絶の方針を選択し、漢方医学は一時衰退しましたが、民間レベルで伝えられた漢方が昭和に脚光を浴び、以降現代医療の中で生かされています。

東洋医学の考え方

気・血・水 人間の体は「気」「血」「水」の3つの要素で成り立ち、これらが一緒に働いて体を動かしているという考えです。

- 「気」 エネルギーそのもの
- 「血」 体内をめぐる赤色の体液（血液）
- 「水」 無色の体液（水分）

確かに気や血の働きが悪くなると元気がない状態という感じがします。この3つの要素が体内をうまくめぐることによって健康が維持されていると言われています。

陰陽論



自然界に生じる様々な事象の中に、陰と陽の二面性があり、その間には相互関係が存在する。



講師 棚橋美和先生 出身は長岡市。

現在下越病院研修医（2年目）。

趣味は一人旅。でも、コロナ禍でなかなか旅行にも行けず…
コロナが落ち着いたらまた旅行に行きたいですね



証（しょう）

東洋医学においては症状を「証」と表現します。患者が現時点で表している症状を気血水、陰陽、虚実、感熱、表裏などの基本概念を通して認識し、さらに病態の特異性を示す症候を捉えた結果を総合して得られる診断であり、治療の指示のもとになります。

虚実

虚…元気がないこと 実…元気があること

寒熱

寒…寒気があること、顔色が悪いこと。
熱…身体が熱いこと。顔色が赤いこと。

表裏

表…皮膚、筋肉、関節、神経などの身体表層部。
裏…身体深部や内臓

半表半裏…肺、肝などの横隔膜周囲の臓器。

Q 漢方は、長く飲まないといけないとか、効果を感じにくいと聞いたことがありますが実際どうなのでしょう？
A 漢方は受診時の症状に合わせて処方します。中には早く効く薬もありますが、だいたい1、2週間飲んでゆっくり効いていくので、効果を感じにくいかもしれません。先人たちの経験の積み重ねで作られているので、漢方が劇的に効いた人もいますし、合わない、効果を実感しづらい人もいます。
Q 飲みにくいという話も聞きますが、いい方法はありませんか？
A 飲みにくさ、苦みなどを感じる人は、オブラートで緩和できるので試してみてください。

●漢方は、ドラッグストアやインターネット通販でも色々な種類の漢方が販売されています。気軽に購入でき、身近になりつつありますが、服用中の薬がある方は、自己判断で服用せず、主治医に相談しましょう。

漢方に使われる

生薬の紹介（身近なもの）

生姜（しょうきょう）…身体を温めて、発汗させる。腹部を温めて嘔気を止める。
一般的には「しょうが」と読みますが、漢方では「しょうきょう」と読みます。

葛根（かこん）…発汗、解熱させたり、緊張感を緩める。
文字通り葛の根です。葛湯は根に多く含まれるフズンゲンが原料です。

芍薬（しゃくやく）…血行を改善し、血流を増やしたり、筋肉の張りや痛みを止める。
ことわざ「立てば芍薬、座れば牡丹、歩く姿は百合の花」の芍薬です。

甘草（かんぞう）…血行を改善し、血流を増やしたり、筋肉の張りや痛みを止める。
あまい（甘い）甘草（草）と書いて、かんぞう。植物の根ついで、かむと甘いです。

よく聞く漢方薬

葛根湯（かこんとう）

構成生薬 葛根、大棗、麻黄、甘草、桂皮、芍薬、生姜

★かぜの引き始めに。

④麻黄にはエフェドリンの成分が含まれ、血圧をあげたり発汗興奮作用があるため、虚証の人は長期の服用は避けましょう。

芍薬甘草湯（しゃくやくかんぞうとう）

構成生薬 芍薬、甘草

★こむらえりや筋肉痛に。

④甘草の量が多い包材なので間質性肺炎や犠牲アルドステロン症に注意。

補中益気湯（ほちゅうえききとう）

構成生薬 黄耆、蒼朮、人参、当帰、柴胡、大棗、陳皮、甘草、升麻、生姜

★病後や夏バテで体力が低下している人に。

五苓散（ごれいさん）

構成生薬 沢瀉、蒼朮、猪苓、茯苓、桂皮
★むくみ、二日酔い。



今月のすこやかコラム

「トイレの無いマンション」
福島第1原発の放射性汚染処理水海洋放出問題から目が離せない。7月、経済産業省の種別別発電コスト試算で、原発はトランプの座を他方式に譲った。最も安価な「原発肯定根拠」であつたが、事故を参考に「安全対策工事・廃炉費用等」を計上した結果という。
平成26年に小泉元首相は原発を「トイレの

今回は「土田常務」です

無いマンション」にたとえ、核燃料の最終処分場は日本に作りようがないことを指摘し、原発ゼロ派に転じた。真に的を射た表現と感心する。人間が自らコントロール不能な技術依存は危険である。「再稼働を目指す柏崎刈羽原発」の30km圏内に当生協の全施設がある。私達が目指す「健やかなまちづくり」に原発は似合わない。

11月8日は
いい歯の日



『再石灰化』の働きや効果的なむし歯予防

生協デンタルクリニック 歯科衛生士 石原未来

歯を削らずにむし歯が治ったら…、こんな嬉しいことはありませんよね。夢のようなお話と思われるでしょうが、実は皆さんのお口の中には『再石灰化』という、むし歯になった歯を修復する機能が元々備わっています。

健康な歯はむし歯菌の出す酸によって溶けたり、唾液の中のミネラルによって修復（再石灰化）されたりしながら、バランスを保っています。ところが、脱灰が多く再石灰化が足りない状態が続くと、むし歯ができ始めてしまうのです。こんな歯の修復を助けるのがフッ素です。

フッ素には以下の3つの作用があり、むし歯が作られにくくなるのです。

- ① なり始めの虫歯をもとに戻す（再石灰化の促進）歯が修復されるスピードが速くなり、修復される量も多くなります。
- ② 虫歯になりにくくする（歯質の強化）フッ素が歯の表面に取り込まれると構造が変化。酸で溶けにくい強い歯になるのです。
- ③ むし歯菌を弱らせる（むし歯の原因菌の活動抑制）フッ素は、細菌が糖を分解するための酵素の働きを邪魔する性質を持っています。それにより細菌の活動が弱まり、口の中で酸がつかれにくくなるのです。



このように、フッ素はとても重要な役割を担っています。毎日フッ素をお家で使用することができれば、とても嬉しいですね。それには、フッ素入りの歯磨き粉を使用するのが一番です。

ではどのように歯磨き粉を使用すればフッ素が働き、虫歯を予防してくれるのでしょうか？

〈歯磨き粉量の目安と歯磨き粉のフッ素濃度〉



歯磨き後にしっかりゆすぐとフッ素が流れきってしまうのもったいないです。少ないお水でゆすぐことでフッ素が歯の表面に留まりさらに30分かけて定着します。是非試してみてください。

年齢	使用量	歯磨き粉のフッ素濃度	注意点
6カ月～2歳	切った爪程度	500ppm	仕上げ磨き時に保護者が行う
3～5歳	5mm以下	1000ppm	5～10mlの水で1回のみうがい
6～14歳	1cmくらい	1000ppm	10～15mlの水で1回のみうがい
15歳～	2cmくらい	1000ppm	10～15mlの水で1回のみうがい

何かお困りごとなどございましたらいつでもご相談下さい。生協ながおかデンタルクリニック ☎ 0258(37)8810

今月のレシピ

屋台のような焼きそばが簡単にできる！ かんたん焼きそば

レシピというより作り方の紹介です。テレビ番組で紹介されていたので真似てやってみたら、簡単に屋台のような焼きそばができました。野菜の水分が出る前に完成するので水っぽくならずおススメです！ぜひお試しください！



材料 (3人分)

- やきそば…3食パックを使用しました。
- 豚肉
- キャベツ
- もやし
- にんじん

野菜は普段入れているものでOK！



カット野菜は使い切りでゴミも出ないので便利です。

手順

- ① 麺はレンジで3分くらい加熱。
麺はお皿にのけてもいいですが袋のままでも大丈夫です。
袋のまま加熱する時は袋の端を少し切っておきましょう。
- ② 加熱した麺は大きめのボウルにのけて、付属の粉末ソースを混ぜます。
この時、麺全体に粉末ソースの色がつくようにむらなく混ぜると良いです。
- ③ ここからはフライパン調理！
フライパンに大さじ1の油をひきます。バラ肉を使う時は油なしでも、小さじ1程度でOK
① 豚肉を炒めます（1分くらいで火が通ります。）
② 野菜を入れさらに強火で手早く1分炒めます。
③ 麺を加えてさらに1分炒めて完成です。

フライパンの中で粉末ソースを混ぜるより、はるかに簡単であつという間にできました。野菜のシャキシャキ感も残ってとてもおいしくできますよ！お弁当に入れるときは、アルミカップの底にかつお節を敷くと、かつお節が水分を吸い取ってくれます。味もほんのり和風な感じになります。

フレイル予防運動

今月のテーマ 【背骨動かし】

感染症予防のためマスク生活に慣れてきていますが、マスクをしていると呼吸が浅くなり、すぐ息が切れてしまいます。その結果として肩こりや頭痛に悩まされやすくなってしまいます。背骨を動かして楽に呼吸できるようにすれば日常生活が楽になりますので是非やってみましょう!!!

※1つのポーズを5～10秒程かけてゆっくり行いましょう。また自然な呼吸を心がけてください。

☆～朝にぴったり 起きる前のストレッチ～

- ① 四つ這いの姿勢をとり、手は前に置く。
 - ② 胸を床につけ、お尻を突き出すように体を反らしていく。
- ※大きく深呼吸すると、なお良いです。



☆～横向きでの身体を捻じる運動～

- ① 横向きで膝を曲げた状態で脚をくっつける。
 - ② 手は頭の後ろで組み、身体を捻じる。
- ※膝をくっつけたまま行いましょう。



ながおか医療生活協同組合では様々な運動教室を運営しています。また SNS にもチカラを入れており、LINE や Facebook、YouTube を行っています。その中でも、YouTube では運動や食事についてためになる情報が盛りだくさんとなっております。ぜひ下の QR コードを読み取って覗いてみて下さい！

通所リハビリパレット
☎ 0258-32-3888
営業時間 8:30 ～ 17:00

YouTube



LINE



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

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
訪問診療							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…11/13(土)
訪問診療							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） 11/5（午前・午後）11/12（午前）					
	web予約できます 一般診療、予防接種、乳児健診			発達外来、アレルギー外来は 予約制（電話のみ）		
	web問診できます 一般診療					

■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	8:30 源川 四日 ★赤柴	※水曜日は休診。 11/24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 11/16・30(火) ★菊地医師の診療日 毎週木曜及び 11/8・22(月) ★四日医師の診療日 毎週土曜日 ★赤柴医師の診療日 11/20(土)
13:30 ～18:00	源川 ★菊地	源川 ★市川	休診 ※注	源川 菊地	源川	13:00 源川 四日 ★赤柴 17:00	

⑨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

夜尿症



あたごこどもクリニック 医師 吉川 秀人

こどもはおねしょをします。乳幼児が寝ている間におもらしするのはおねしょで、正常な発達過程でみられることです。これが小学校入学前後(5～6歳)まで続く場合には、疾患とらえて「夜尿症」とよばれます。夜尿症診療ガイドライン(2016)では、夜尿症とは、「5歳以降で月1回以上の夜尿が3カ月以上続くもの」と定義されています。頻度は5～6歳で10～20%、10歳で5%程度と言われています。成人まで続く場合もあります。どこまでがおねしょで、どこからが治療を必要とする夜尿症なのか、正しい知識をもって見極めることが大切です。治療を必要とするものでも多くは治ります。しかし、まれに基礎疾患に伴うものや難治化することもありますので注意が必要です。

(以下ADH)と膀胱容量のリズムです。正常では、夜になるとADHが分泌され、尿量が減少し膀胱容量が大きくなって、お漏らしせずにゆっくり眠れるというリズムがあります。このリズムの発達が未熟でうまくいかない夜尿につながります。もう一つは、眠っている間に膀胱が尿でいっぱいになっても気づかずに、起きられない尿もれをおこしてしまいます。治療が必要な場合はまず、「規則正しい生活をする、水分の取り方に気をつけ夕食後の水分はコップ1杯程度に制限する、塩分をひかえる、寝る前にトイレに行く」などの基本的な生活習慣の改善に取り組みます。便秘の合併も多く、便秘の治療で夜尿が改善することもあります。生活改善で効果が見られない場合は、薬物療法やアラーム療法(ミニリンメルト®)や抗コリン剤

があります。アラーム療法は、センサーを付けて夜尿後にアラームで本人に気づかせるという治療法です。各々の夜尿症のタイプに応じた適切な治療を選択または併用する必要があります。治療には1年から1年半かかります。1年で50% 2年で80%以上が治癒すると報告されています。お泊りの機会を目標にすると、とりくみやすいと思います。

また、夜尿症はこどもの体だけではなく心にも影響します。夜尿症があることで自尊心が低下したり、自信をなくしたりする場合もあり、精神的トラウマを残さないようにする配慮が必要です。特に宿泊行事に参加する場合には特別な配慮が必要です。

概略しか書けませんが、おねしょで心配な方は、お気軽に小児科クリニックでご相談ください。



理事会報告

2021年度第5回理事会

〈開催日時〉2021年10月13日(水)

午後6時30分～午後7時10分

◆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

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 巡回便プレマシー入替について

◆協議事項

第5号議案 夏季賞与支給分短期借入金返済について

以上、報告・協議の上、全員異議なく承認されました。



ある日の風景

「逢魔が時」 (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 くらいいきき支援室 (☎ 30-1161) まで

オレンジカフェ 新町わいが家 (毎月第4土)

「レッツ脳活!」単体操
11月27日(土) 9:30~ 要申込

四郎丸支部主催DVD鑑賞会

おにいちゃんの手遊び
11月19日(金) 13:30~ 定員15名

わになれ

中止

読者の声・組合員の作品

※敬称略

●スマイルわかりやすいです

何となく気になつてきたことが、詳しく、わかりやすく説明されていることがよくあり助かります。今は、ある歯科医院にかかっていますが、治療が長引いて、なかなか快復の兆しが見えず、不安と心配な気持ちで過ごしています。早く良くなつて欲しいと願っています。前向きで参考になる記事を読んでくれるとうれしいです。(けんこ)

●子どもの発想
お風呂で子どもの頭をシャワーで流していると、突然息子が「頭洗った後にシャワーするのって、頭に水やりして髪を毛を育ててること?」と。いつも庭のお花に水やりをしているので結びついたのでしょうか?子どもの柔軟な発想にはいつも驚かされます。(むしばん)

●健康が1番!!

8月のお盆、息子のRSウイルスによる欠勤で9月のお給料が寂しいことに泣いて。でも、すっかり回復した息子の様子に安心。健康が一番だと改めて痛感した晩夏でした。(ばるきり)

●秋の空にイワシグモ

今放送中の連続テレビ小説「おかえり モネ」を見て、モネと見えていた今回のクロスワードの答えで嬉しくなりました。数日前の朝、子供が学校へ行く前、空にイワシグモがいました。そこから子供たちとどいうう時に雲のなごろうかと調べたりして、「すっかり秋だね」と。季節を感じられる出来事がありました。(おみそ)

●秋の夜長にも花火

9月で3歳になった息子は花火が大スキ!夏に買ったお花火を秋の夜長に虫の音を聞きながら楽しんでいます。(あーちゃんママ)

●秋の夜長にも花火

9月で3歳になった息子は花火が大スキ!夏に買ったお花火を秋の夜長に虫の音を聞きながら楽しんでいます。(あーちゃんママ)

●クロスワード

・前回のクロスワードの答えが気になつて仕方なかったのですがスッキリしました。珍しく並び替わがうまくできなくて悔しかったです。(わかば)

●長岡のこの季節を楽しみたい

春の花もとてもいいですね。でも秋の花はもっと好きです。新米も美味しく、風も心地よく、良い季節となりました。長岡の冬の前のこの秋、五感を使いたっぷりと楽しみたいと思うこの頃です。(さくら子)

●新潟県の新種の梨

秋になり果物が美味しい季節になりました。梨が大好きです。新潟県で新しく「新翠」という品種が開発されたそう!量産化されるのは2027年頃とのこと。早く「新翠」食べられる日が来ることを楽しみにしています。(K)

●秋の虫の声

朝、タとかなり涼しくなり、夜はこおるぎ、すずむしなどが鳴いていて心地よい癒しになっています。そのせいか10時前には眠りにつく今日この頃です。(コンターボ)

●夢でよかった

「1日のうちに4回も交通違反で警察につかまったら」という夢を見ました。正夢にならぬよう、身を引きしめて運転しようと思います。(れも)

●平和への思い

今回「広島に千羽鶴を届けよう」の活動でとてもたくさんの方々が届けられた記事を見て、嬉しく思いました。戦災都市長岡の平和に対する市民の思いを感じることができました。(せいかい)

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!

「ワクチンを打った」と繰り返してマスク取る老の手止めるナースの眼差し 田所典子

兄と義兄戦死の知らせ続き来て 加藤シズ

「今日も無事目覚めました」と電話来る 大原歌子

卒寿の友の爽やかな声

隣りとの境に強固な土留め壁 組み子孫に災いのなし 山百合

川柳 (投稿)

・アッパレ!大谷さんのホームラン

・祖母からの晴着引継ぎ三代目

・隣人とお茶飲み話時忘れ

・花火ドン慌てて外へもう終わり

・毎日のマメな取り組み身を守る

ヨシさん

ハイ爺

今月の作品



内藤初子さん

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10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記入下さい

答え

先月号の答え

(今月の応募は33通でした)

答え「イワシグモ(いわしぐも)」

カ	ミ	ア	リ	カ	モ	イ
グ	チ	シ	レ	ガ	シ	ニ
ヤ	ヒ	シ	ヨ	キ	コ	ソ
メ	ン	シ	キ	モ	グ	ラ
デ	ン	ワ	グ	チ		
パ	ン	ヤ	リ			
リ	ズ	ミ	カ			

宛先

〒940-0043 長岡市土合4-1-14
ながおか医療生活協同組合
くらいいきき支援室 まで

☆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、郵送が不要な方はご連絡下さい。右のQRコードからも手続き頂けます。



ザ・クロスワード

出題・モロゾミ勝



《解き方》
イラストをヒントにして、二重ワクの5文字をうまく並べてできる言葉は?

2021年
11月

わいが家通信

オーラルフレイル予防

健康づくり委員会主催
健康講話

『ストップ！

衰弱の悪循環』



講師：生協ながおかデンタルクリニック
源川裕子 先生

お口の不調、機能低下（オーラルフレイル）は、体力・筋力・
気力を奪い、衰弱の悪循環にはまり込む原因と言われています。

一生自分の歯で美味しくご飯が食べられることにはたくさんの
メリットがあります。衰弱の悪循環に打ち勝つため、毎日の生活
の中でどんな予防法があるのかをお話します。

◆ 日 時 : 11月18日(木) 14:00～(1時間程度)

◆ 会 場 : 特養はるか 1F 地域交流室 (花園南 2-337)

◆ 定 員 : 25名 ※定員になり次第受付終了となります。

◆ 参加費 : 無 料

◆ 申込受付開始 : 11月8日(月) 10時～開始

【申込み・問合せ：くらしいきいき支援室 30-1161】

※コロナ感染予防対策のためマスク着用をお願いいたします。
※感染拡大状況によっては中止となることもあります。

牛乳パックで作ろう

パクパク獅子舞

牛乳パックの獅子舞、
みんなで作ってみよう！
各会場定員10名です。
申込みはお早めに～！



11月17日(水)

四郎丸わいが家 10:00～

新 町わいが家 13:30～

参加費 ¥200(材料費)

※要申し込み

申込み ぐらしいきいき支援室 ☎30-1161

だれでも寄れる みんなの茶の間

11月の だんだん

8 日(月) 13 時~16 時
25 日(木) 9 時~12 時



【会場】四郎丸わいが家 参加費無料。時間内出入り自由！

どなたでもお気軽にお越しください。

“だんだん”は好きなことをして自由楽しく過ごす場所です。

クイズ・パズルで
脳トレ！



体操！



おしゃべり

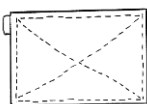


できる方はご協力いただけるとありがたいです♡

♡折り鶴

♡鶴の糸通し

♡ぞうきん縫い



・ぞうきんは、生協内の各事業所で活用させていただきます。
・折り鶴は、つなげて千羽鶴にして広島に送ります。



お問い合わせ くらいいき支援室 ☎30-1161

今月こそ!

晴れたら歩こ〜て!

なかなか天候に恵まれず、8〜10月は中止となってしまいました(涙)

12月以降は雪の心配もあるため、11月が今年度最後の開催となりそうです。皆さんふるってご参加下さい。今月こそ歩けますように…!

●四郎丸わいが家出発

11月 4日(木) 9:30~

●新 町わいが家出発

11月10日(水) 9:30~



※雨天中止。判断に迷うときは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。気温に合わせて服装の調節を。
- ・集合後、準備体操をして出発。時間は概ね1時間。
- ・ご自身の体調、体力に合わせ途中リターン可。
- ・要申し込み。(当日参加もOKです)

くらしいきいき支援室 ☎30-1161

すこしおレシピコンテスト2021 ~あなたが作る自慢の減塩レシピ大募集~

部 門	内 容	塩分めやす
①1食分レシピ	基本一汁三菜 汁物はなくても可	2g以下
②惣菜レシピ	標準的な小鉢1品	0.5g以下



塩と上手におつきあい
すこしお

表彰・賞品 最優秀賞、優秀賞、佳作に賞品を用意しています。 ☒ 切 11月30日(火)

応募方法等、詳細はくらしいきいき支援室 ☎30-1161 までお問い合わせください。

銀河食堂

食事作りが大変な高齢者世帯、
日々忙しく頑張っている子育て中のパパママを応援します!

開催日 11月5日(金) 前日までにお申し込み下さい

料 金 200 円 ◆午後 3:30~5:30 の間に四郎丸わいが家にお越し下さい。

*配達はいりません。 *アレルギーの対応は行っていません。

申込み くらしいきいき支援室 ☎30-1161

