

すこやかスマイル

2022

5

227号

■組合員数 10,677名 ■出資金 3億7,786万5千円 2022年3月末現在

【発行】ながおか医療生活協同組合本部 〒940-0042 長岡市前田 1-6-7
TEL 0258-38-0813 FAX 0258-30-1160

ながおか医療生活協同組合

検索

(組合員内藤初子さん作品)



7支部発信!!

私たちの地域の おススメスポット

ながおか医療生活協では、小学校区を基礎に7つの支部（四郎丸・豊田・栖吉・山通り・宮内・新町・川崎）があります。今回は、各支部の役員さんイチオシの、おススメスポットを紹介していただきました。これからの季節、ウォーキングや散歩で楽しめそうなスポットがたくさん!!ぜひ皆さんも行ってみてはいかがでしょうか。



わいが家のLINEでも紹介しています!

山通り支部

外周道路からの景観が最高

① 西側外周道路。高町わいが家から西側に進んだ所から、立川病院や旭岡のショッピングセンターなどが一望できます。そこから南へ進むと、桜並木が続く。春は桜がきれいです。

② 第2スポットからは宮内方面の街並みが見渡せ、遠くには、長岡技大、宝徳稲荷の赤い鳥居、西山も見えます。朝、霧が出ている時は特に神秘的です。

③ 東側外周道路。手前に市営農園、遠くに見える東山も美しい景色です。

④ 高町から柿町に出る並木道。四季折々の風情を見せてくれます。暑い夏もほのかに涼しいので、この夏はぜひ体感しにいらっしやうてください。



山通り支部 小室 照二

宮内支部

醸造の町「撰田屋」見学!

宮内地域支部イチオシスポットは、醸造の町「撰田屋」です。撰田屋には、江戸時代から続く「酒・味噌・醤油」などを醸造する蔵本が六軒も残っており、麴の香り漂う醸造の町です。江戸時代参勤交代で使われた「旧三國街道」、戊辰戦争の際に長岡藩の本陣だった「光福寺」、日本一の饅頭（こてえ）左官等が壁を塗る饅頭（こてえ）の蔵「機那サフラン酒本舗」など、登録有形文化財や歴史的建造物が多く残る歴史の町です。

長岡観光コンベンション協会では、ガイドによる案内・説明を受けることが出来ます。（2時間2,000円）詳細については左記連絡先にてご確認ください。

「長岡観光コンベンション協会」
☎0258-32-1187



宮内支部 大崎 四郎

新町支部

歴史散歩 長岡発祥の地・蔵王へようこそ

金峯神社、安禅寺、蔵王公園周辺一帯は、長岡開府の地、蔵王堂城跡です。今からおおよそ400年前、元和四年時の城主、堀直寄公は、蔵王堂城が水禍に遭うので長岡城を現在のアオーレ付近に計画、築城。この長岡城を中心に現在の長岡が発展してきました。

新町支部 中村 ヤスイ



蔵王堂城址碑



金峯神社



柿川水門

栖吉支部

東山から長岡市内ゼーンが見渡せる! 自然豊かないいところ

桜で有名な悠久山公園はもちろんですが、旧長岡市の最高峰の鋸山・八方台・ファミリアランドの上のお花畑、どこから長岡市街、遠くは弥彦山まで見渡せます。お花畑は長岡花火の撮影ポイントです。

小学校・中学校に加え、高専、大学まであって文教地域になっていて、市営スキー場・悠久山球場、フェニックスプールなどスポーツ施設も多くあります。けど、スーパーが一つもなく、コンビニが2軒だけ。でもいいんです! とっても自然豊かなところなんです。

栖吉支部 徳橋 正子



東山ふれあい農業公園

川崎支部

福島江の桜

川崎地域のおすめは、何と言っても福島江の桜です。春の暖かな日にカメラ片手にお散歩はもちろんです。ウォーキングついでにお弁当を持って、愛宕公園が琴平公園の桜の下でランチタイムも良いですね。夕方、暗くなってきたら川面にゆれる提灯の灯りと桜は幻想的で格別です。

桜の見ごろが過ぎると次は、さわやかな新緑。そして新緑の葉のすき間からこぼれる木漏れ日を感じながら福島江沿いを歩くのもおススメです。

地区には、24時間営業のスーパーに回転すし店、ドラッグストアに大型家電量販店などお買い物に便利な地域です。

川崎支部 布施 敦子



福島江桜と水仙も咲いていました

豊田支部

マイロード長岡

私たちの地域は、昭和三十年代から宅地造成が進み、現在、世帯数は三千超、立川総合病院や、幼・小・中・高等学校、大手スーパーも2店舗あり、住環境に恵まれた地域だと思えます。

今回、豊田支部がおすすめするのは、「マイロード長岡」です。

福島江を住吉1丁目で分流し、ヒューム管を伏せ立派な遊歩道が整備されました。庭園散水ゾーン、樹木ゾーン、桜ゾーン、末広公園脇の桜並木も見事です。私事ですが、昔、町内会と子ども会合同で職員F君の企画でマイロード長岡を歩き、防災緑地公園で花いっぱいフェアを見てコミセンで打ち上げたことを懐かしく思い出します。

今は、病後のリハビリの散歩コースとして利用させてもらっています。

豊田支部 今井 昭雄



コロナ感染症が拡大して以来、休日の過ごし方が大きく変わりました。昨年、春以降の休日はほぼ毎週低山登山(標高400〜500mで昼過ぎには帰宅できる近隣の山々)で過ごしました。必然的に登山用品に関心が向き近所のアウトドアショップでのウインドウショッピングも楽しみに

今月のすこやかコラム



今回は「佐藤常務」です

加わり、毎朝のウォーキングも気合が入ります。登山の後はお決まりの温泉&ランチ。たまに夫も同行しますが単独行動がほとんど。クマに遭遇するのが怖いのでそれなりに登山者が多い山を選んでいきます。



生協ながおか デンタルクリニック



**地域の皆様になさえられ
5周年を迎えました**

生協ながおかデンタルクリニック 所長 源川 裕子

平成29年5月の開院より、おかげ様で開院5周年を迎えることができました。これもひとえに組合員の皆様、関係者の皆様、そして地域の皆様のご支援、ご協力の賜物と深く感謝しております。

ここ数年は予期せぬ新型コロナウイルスの発生があり、まだ収束の見通しも明るくありません。当クリニックでもスタッフへの感染症対策の教育を行うとともに、スタッフ・患者様の体温測定、診療前後のうがい、マスク・ゴーグル・防護衣の着用、アルコール消毒、常時窓を開けての換気など、できるだけの対策を行ってまいりました。今後も、皆様に安心して受診して頂けるように知恵を出し合い、必要な対策を行ってまいります。

また、おかげ様で徐々に患者様のご来院も増えてきております。当クリニックが認知されてきましたことをうれしく思うと共に、責任の重さも痛感しております。それに伴い、以前に比べ待ち時間が増えたことを心からお詫び致しますと共に、今後解消に向けた取り組みを行ってまいります。

受診された皆様の喜びのお声、笑顔を感じることがクリニック全員にとって、何よりも幸せを感じる瞬間です。是非、皆様のお悩みやお気持ちを聞かせください。一緒に悩み考え、そして日々の何気ないことも笑顔でお話して頂ける、そんな歯科医院を目指しております。そして私たちスタッフ一同も、多くの歯科医院の中から当クリニックをお選び頂きご来院頂いた皆様へ、笑顔の対応と、安心できる空間づくり、安全な診療体制を提供できるように、より一層努めてまいります。今後とも宜しくお願い申し上げます。



今回はComcomよりレシピを紹介します

今月のレシピ

じゃがいもの みそミートラザニア



すこしお

調理時間...30分



栄養評価
(1人分)

熱量 381kcal 塩分 1.1g

材料 (2人分)

- じゃがいも..... 中2個 (200g)
- 玉ねぎ..... 1/2個 (100g)
- オリーブ油..... 小さじ2
- 鶏ひき肉..... 120g
- 小麦粉..... 大さじ2
- 牛乳..... 200ml
- みそ..... 10g
- ピザ用チーズ..... 10g
- パセリ..... 適量

作り方

- 1 じゃがいもの皮をむき、半分に切って、切り口を下にして置き、なるべく薄くスライスする。耐熱容器に入れてラップをし、500Wの電子レンジで1分半加熱する。玉ねぎはみじん切りにする。
- 2 フライパンにオリーブ油を熱し、鶏ひき肉を炒める。色が変わった
- 3 耐熱容器に2と1のじゃがいもを交互に重ね、一番上にピザ用チーズをのせる。トースターでこんがり焼き色がつくまで焼いて完成。パセリをかける。

ポイント

- ★シート状の Pasta、ラザニアの代わりにじゃがいものスライスを使います。ソースと絡んでじゃがいものおいしさが引き立ちます。
- ★みそと牛乳のコクで、減塩でもうま味があっておいしく食べられます。急ぐときは、レトルトのミートソースなどを使ってもOKですが、塩分が気になるので量を少なめにしたり、チーズの量で調整してください。

掲載号 Comcom 2021年5月号 No.645

【管理栄養士・フードコーディネーター】安藤ゆりえ
【料理作成】伊藤幸枝 【撮影】スタジオプルミエ 高倉弘幸

フレイル予防運動

猫背予防&改善エクササイズ

冬の間、寒さや衣服の厚着で上半身が動く機会が減っていませんか？
家事やパソコン作業、ソファー等の使用でも猫背姿勢になりやすいです。薄着になるこれからの時期、きれいな姿勢を作っていきましょう。

胸のストレッチ

- ①頭の後ろで手を組みます。
きつい時は耳の後ろあたりに手のひらを当てるだけでもOK!
 - ②肘を後ろに引き、20秒ほど姿勢を保ちます。
- ※呼吸を止めないようにしましょう。



肩甲骨の間の筋力トレーニング

- ①両手をお尻に当てます。
 - ②両肘を後ろに寄せる→戻すを繰り返します。
 - ③10～15回を2セット行いましょう。
- ※痛みが出ない範囲で行いましょう。



背中が丸くなってきた…と感じているかたへ

春、新しいこと始めてみませんか？フィットネスレインボー運動教室。体験、見学随時受け付けています。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
☎ 0258-39-2882

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
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
勝山先生 内科・外科
片山先生 内科・泌尿器科
星野先生 内科・循環器内科

■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	羽賀 勝山	羽賀 勝山	羽賀 片山	勝山 岡田	羽賀 ★片山 ★勝山	5/13(金)より、金曜日の診療時間が17:00までとなります。 ★火曜日午後の診察 羽賀…第1・2・3・5週 勝山…第1・3・5週 片山…第2・4週 星野…第4週
訪問診療							
15:00 ~17:00 (月曜のみ 17:30まで)	羽賀 片山	★羽賀 ★勝山 ★片山 ★星野	勝山 ★関	羽賀 片山	羽賀 勝山	休診	★水曜日午後の診察 関…第2・4週 ★土曜日の診察 片山…第1・3・5週 勝山…第2・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	勝山 岡田	星野 羽賀 片山	9:00~ 星野 ★岡島	5/13(金)より、金曜日の診療時間が17:00までとなります。 ★火曜日午後の診察 星野…第1・2・3・5週 青木…第2週 羽賀…第4週
訪問診療							
15:00 ~17:00 (月曜のみ 17:30まで)	星野 勝山	★星野 ★青木 ★羽賀	羽賀 片山	星野 勝山	星野 片山	休診	★土曜日の診察 岡島…5/21(土)
17:00まで							

■生協子どもクリニック 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	休診	井埜	休診	

■あたごどもクリニック 長岡市琴平1-2-1 ☎36-5810

時間	月	火	水	木	金	土	
8:30	一般外来(急性疾患)						10:30~
11:00	予防接種・健診(1歳未満)						
	予防接種(1歳以上)・慢性外来						
13:45	予防接種・健診(1歳未満)		休診		予防接種・健診(1歳未満)		
14:45	予防接種(1歳以上)慢性外来		休診		予防接種(1歳以上)慢性外来		
15:30 ~17:30	一般外来(急性疾患)		休診		一般外来(急性疾患)		

●診察医 *吉川(月~土) *本間(金) 5/6(午前・午後) 5/13(午前)
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)

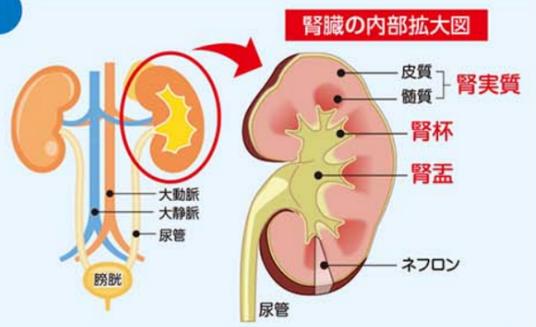
時間	月	火	水	木	金	土	お知らせ
9:00 ~12:00	源川 ★菊地	源川 ★市川	休診 ※注	源川 ★菊地	源川	8:30 源川 四日 ★赤柴	※水曜日は休診。 ●訪問診療に出ている場合があります。 ★市川医師の診療日 5/10・24(火) ★菊地医師の診療日 5/9・23(月) 5/12・19・26(木) ★四日医師の診療日 毎週土曜日 ★赤柴医師の診療日 5/14(土)
13:30 ~18:00	源川 ★菊地	源川 ★市川	休診 ※注	源川 ★菊地	源川	13:00 源川 四日 ★赤柴 17:00	

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

じん うえん 腎盂腎炎

ながおか生協診療所
医師 片山 靖士



腎盂腎炎とは、腎盂や腎杯さらに腎実質に細菌が感染を起こした状態で、感染経路は3つあります。大部分は、無菌状態の膀胱に尿道から細菌が侵入し、尿管、腎盂とさかのぼって感染する上行性感染ですが、まれに、他の感染部位から細菌が血流によって腎盂に達した下行性感染、リンパ管によるリンパ行性感染もあります。

急性に発症する急性腎盂腎炎の多くは、全身の病気や尿路異常がない単純性腎盂腎炎で、膀胱炎をおこしやすい女性に多く見られます。尿路通過障害や排尿障害(前立腺肥大症、神経因性膀胱、尿路結石、尿路悪性腫瘍、尿路カテーテル留置など)、免疫力低下(糖尿病、ステロイド治療、抗がん剤治療など)があると腎盂腎炎を繰り返すことがあります。

り、複雑性腎盂腎炎といえます。単純性腎盂腎炎の原因の約90%は大腸菌ですが、複雑性腎盂腎炎の原因菌は多岐にわたります。症状は、膀胱炎での排尿時痛、頻尿、残尿感、尿混濁に加え、高熱や悪寒、戦慄、罹患側の強い腰背部痛などがみられます。早期に適切な治療を行わなければ敗血症になり急激な血圧低下、多臓器不全を起こし、生命にかかわることもあります。

診断には、尿検査、血液検査、超音波検査を行います。尿検査では、白血球や細菌を確認し、さらに発熱

や腰背部痛など特徴的な症状がある場合、急性腎盂腎炎と診断されます。病原菌の種類を特定する尿の細菌培養検査を行い、抗菌剤の感受性を調べます。

血液検査では、白血球増多、CRPやプロカルシトニン上昇などの炎症所見がみられます。また、尿路の通過障害がないか超音波検査で確認をします。

腎盂腎炎の治療の主体は抗菌薬の投与で、原因菌に感受性のある抗菌薬を使用します。軽症では内服薬でも治療可能ですが、重症では点滴治療が必要となります。

尿路通過障害などがある場合にはその原因除去治療が必要な場合もあります。

理事会報告

開催日時 2022年4月14日(水)
午後6時30分~午後7時40分
場所 ながおか医療生活協同組合 2F会議室

◆報告事項

- 2月の事業・経営状況の報告、3月の概況
- くらしいきいき支援室報告
- 委員会報告
- 生協診リハビリ室送迎車両入替について
- 法人車両保険更新について
- 日本医師会からのウクライナ支援要請について

◆協議事項

- 冬季賞与支給分短期借入金返済について
- 2021年度期末賞与支給について
- 2022年度第31回通常総代会最終議案の検討について

以上、報告・協議の上、全員異議なく承認されました。

今月の4コマ

お天気家族
あらいたる母



◆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)

脳活・健康体操
5月28日(土) 9:30~ 要申込

四郎丸支部主催DVD鑑賞会

日は好日
5月20日(金) 13:30~

出演/黒木華 樹木希林 多部未華子 他
人気エッセイスト森下典子が茶道教室に通う日々の体験や感動を綴った人生ドラマの映画化

読者の声・組合員の作品

※敬称略

驚きのマッサージ

● 身体を柔らかくする
マッサージをやってみました。身体の硬い私は「これで柔らかくなるのかな？」と半信半疑でしたが、マッサージの前と後では7cmも差が驚きました！なぜこれだけで柔らかくなるのでしょうか？



今年こそ楽しみたい！

● 今年こそはお花見、花火、紅葉狩りなど季節ごとのイベントを楽しんで五感で四季を体感したいし、息子にもさせてあげたい！！生まれて1度も長岡花火を見ていない我が子。見たらビックリするかなー(笑)



免許返納で...

● 免許返納で...
去年の春に62年間お世話になった免許を返納し、月1回の通院もバス停が近いので喜んでおりましたが、4月から現在の本数の半分になるとの事。待ち時間が長くなるので不安です。

職員みなさんに感謝です

● 職員みなさんに感謝です
フレイルにならない為に介護予防教室にお世話になっております。職員の皆さんが親切で丁寧に指導して下さい感謝しております。送迎の運転手さんにも感謝です。

初めてスマイル届きました

● 初めてスマイル届きました
医療生協の組合員になったばかりです。母がパズルや俳句に興味があるので応募したいです。

学校行事楽しみます

● 学校行事楽しみます
いつも4コマまんが、楽しみにしています。今年は私が通っている小学校でも、スキー授業があるといいなと思います。

わいが家企画

『折り紙で小物入れを作ろう』

四郎丸わいが家と新町わいが家でおこないました。皆さん時間を忘れて黙々と熱中して作りあげました！「初めて参加したけど、とっても楽しかった！」「家でも作ってみます」「思っていたより簡単に作れるのね」など声も聞こえてきました。自宅で続きを作った方は「少々間違い、似て非なるものが出来ました」との報告もありました。皆さん、それぞれに楽しめたようでよかったです。



LINE くらいいきき支援室公式アカウント
友だち募集中
@ 235ebmwu
わいが家からいろいろな情報をLINEでお届け！
▲お友達登録はコチラから

スマイル短歌(班会)

● 老いたれば己が枕につまずきて
転ぶ姿はおかし哀しき 加藤シズ
● 駐車して二時間雪に覆われし
車揺る間にまたも雪積む 田所典子
● オペ前の友に「組板の鯉」と言う
友は澄まして「私は人魚」 大原歌子

● 白黒の雪トンネルも走りぬけ
キラリ青空旅だらの春 ばば3
● くうくうと日暮れの空に白鳥は
北に向かって小さくなりぬ かつちゃん

● カーナビも頼りにならぬ田舎道
商品は奥から取れど悪智恵が 清琴
● 耳つまみ回せば身体乗らかに
ヨシさん
ハイ爺

クイズの応募

ハガキに必要な事項をご記入の上、下記宛先までお送りください。
メ切 5月11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

先月号の答え

(今月の応募は37通でした)

答え「ハルガスマ(春霞)」

ス	テ	レ	ス	カ	ゴ
パ	ン	モ	リ	ア	ワ
フ	ユ	シ	ユ	コ	ケ
ツ	カ	ク	イ	ガ	ニ
サ	シ	ユ	ウ	カ	ン
ル	ー	ツ	ハ	コ	ン

宛先

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

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

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、お取扱できかねます。)

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。

20 18 17 15 13 12 11 9 8 7 5 1

■ニコのカギ
干潮の浅瀬で、といえは花びらの外側にあります
……世……否……惑
豪華でぜいたくの意。D
Xと略すことも
見込み違い
春の七草の一つ
米軍新基地建設反対は沖繩の……です
メロディーをこうも言う
……この日の前日は……
……この日です
国の領土
大勢の……が集まるイベントが嬉しい
若い世代のこと。最近あまり聞かない言葉です

21 19 17 16 14 12 10 6 5 4 3 2 1

■タテのカギ
「……シナイ」は多様性のこと。街とは無関係です
エヴァンゲリオン相手の南米の伝説の都「エル・ドラード」。和訳は……郷自己中心です。……引水ライラックの別名
学生・生徒が着用します薬師如来が曲げているの……指と呼ばれるとかしまなみ海道は……有名漫画「タッチ」の浅倉……オーストラリア最大の都市粘土を焼いて作った陶管あなたが好きです裏切者の代名詞といえは



《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？

ザ・クロスワード 出題・モロズミ勝

2022年
5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。

わいが家企画

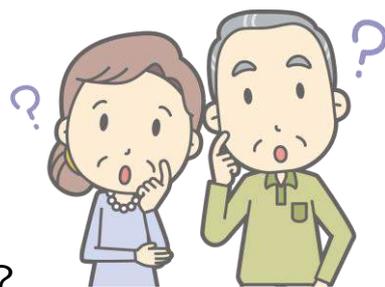
認知症だけじゃない！

「介護認定のタイミング」のお話

講師：当法人ケアマネージャー

今回お話しすること

- ・認知症のはじまりの症状
- ・要支援の状態とは？
- ・どんな状態になったら介護認定をうけるべき？
長い距離歩けなくなった？ 一人暮らしに支障が出てきた？
- ・介護認定は何から始める？ など



※終了後、個別相談会を実施します。
参加申し込みの際に個別相談希望の旨お伝えください。

❖四郎丸わいが家 5月17日(火) 午後1:30～
(申込み〆切 5/13・金)

❖新町わいが家 5月25日(水) 午後1:30～
(申込み〆切 5/20・金)

❖定員 各会場先着15名、参加無料
会場ごとに申込み〆切日が異なりますのでご注意ください。

《お申込み先》 ぐらしいきいき支援室 ☎30-1161

今年もやります！

晴れたら歩こ～！

5月は四郎丸・新町合同で行います。
コースは土合1丁目「マイロード長岡」。
今月号のすこやかスマイルで豊田支部の
おススメとして紹介されたところです。
とても歩きやすいコースです。



5月11日（水）

四郎丸わいが家 9：30 出発

要申し込み（当日参加もOKです）

●新町わいが家9：10 出発で送迎あり。（先着6名）
送迎希望の方は申込みの際に送迎希望とお伝え下さい。

- 雨天中止。判断に迷う時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。
- 準備体操をして出発。時間は概ね1時間。体調、体力に合わせて途中Uターン可。

---お申込みは---

くらしいきいき支援室 ☎

30-1161

くらしいきいき支援室公式 LINE
お友だち募集中

企画のお知らせ、わいが家の様子などを発信しています。
QRコードが上手く読み込めない場合は本紙4ページのQRコードでお試し下さい。



だれでも寄れるみんなの茶の間

ちょっと行ってみるか

だんだん



ふら～っと遊びに来ませんか。

だんだんは、誰でも寄れるみんなの茶の間。

クロスワード、脳トレクイズ、手芸工作キット※も用意しています。折り紙をしたり、ぞうきんを縫ったり、おしゃべりを楽しんだり、過ごし方は自由です。どなた様もお気軽にお越しください。参加費無料、時間内出入り自由です。 ※工作キットは有料（¥110）です

四郎丸わいが家

●5月 9日(月)

●5月 27日(金)

13:30～16:00

4/11 四郎丸だんだんに初参加のAさん「家に友達も来るけれど、自分も外に出ないとね。」と、自宅から歩いて来てくださいました。他の参加者の方とも会話がはずみ楽しそうでした。

新町わいが家

●5月 20日(金)

●5月 31日(火)

13:30～16:00

初回の新町だんだんは、終始にぎやかな雰囲気、折り紙で小物入れを作ったり、ぞうきんを縫ったりしました。最後は隠れた数字を探す脳トレで、数字が見つけれず大笑い。楽しい時間でした。

お問い合わせ ぐらしいきいき支援室 ☎30-1161

わいが家食堂(旧銀河食堂)

名称が変わりました！

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！

四郎丸



5月13日(金) 受付は4/28~
6月 3日(金) 受付は5/20~

料 金 200 円

おつりのないようお願いします。

お渡し◆午後 3:30~5:30 の間に
四郎丸わいが家にお越し下さい。

新町



5月23日(月) 受付は5/9~
6月27日(月) 受付は6/13~

料 金 200 円

おつりのないようお願いします。

お渡し◆午後 3:30~5:30 の間に
新町わいが家にお越し下さい。

- 食数は各 50 食
- アレルギーの対応は行っていません
- 配達は行いません。
- お持ち帰り用の袋をご持参ください。
- 多くの方からご利用頂きたいため、申込数を制限させて頂く場合があります。ご了承下さい。

申込み先 ぐらしいきいき支援室 ☎30-1161

◆ 健康づくり委員会からのお知らせ◆

テレビよりためになる！健康のための知恵がここにある！



『筋肉・健康づくりセミナー』

開催予定!!

健康づくりについて学ぶ3回の講座

ご自身で健康づくりについて学び『地域まるごと健康づくり』を
してみませんか？お互い支え合いながら健康寿命をのばしましょう!!

- 内容は
- ①8つの生活習慣と2つの健康指標
 - ②フレイルについての講義と骨密度測定
 - ③タンパク質についての栄養講座



日時など詳細は次月わいが家通信でお知らせします。

お問い合わせ ぐらしいきいき支援室 ☎30-1161