



(組合員内藤初子さん作品)

## 夏休み 工作特集

# 牛乳パックで ランタンを作ろう!

お子さんの夏休みの工作にいかがですか?

子どもたちが楽しみにしていた夏休みがいよいよ始まりました。プールに行ったり旅行に行ったり、いろんな計画を立てていると思いますが、たまには家で工作を楽しみましょう。牛乳パックで作るランタン。ほんわり温かみのある優しい灯りに癒されますよ。

### 基本の材料

- ★牛乳パック(1ℓ)・・・1本
- ★キャンドル型LEDランプ・・・1個

### 用意するもの

- ★カッター
- ★セロハンテープ
- ★両面テープ
- ★カッターマット
- ★ボンド

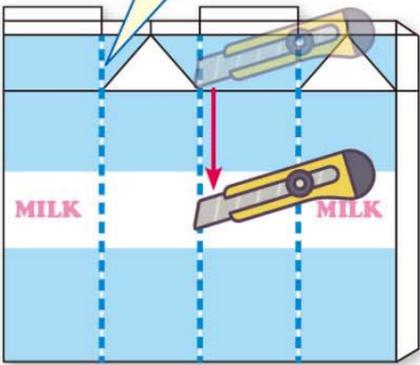
### 作り方

①牛乳パックを開きます。4辺のうち、貼りあわせてあるところから少しずつ剥いでいきます。※底はあらかじめカッターで切っておきましょう。

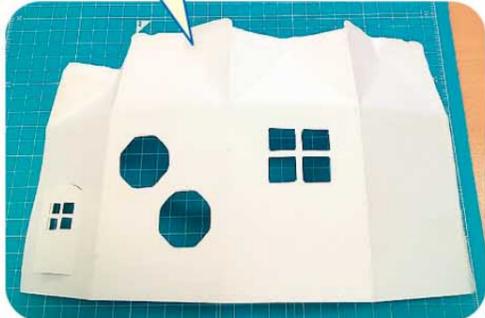


②パックを開いたら、すべての長辺にカッターで軽く切り込み線を入れます。

切り込みは、カッターの刃でかる～くなぞる程度でOK。



④印刷面を剥ぐと表面がすこし毛羽立ち、和紙のような感じになります。(この面が表になります。)4面すべて剥いたら、内側の面(つるつるしている方)に模様を下書きし、下書きの線に沿ってカッターで切り抜きます。



大きい丸、小さい丸をランダムに切り抜いたり、家をイメージして、窓をつけてもかわいいです。

※印刷面が残らないようにゆっくり剥ぎましょう。同一方向にゆっくり引くと張ると良いです。(剥ぎやすい方向があるようです。)

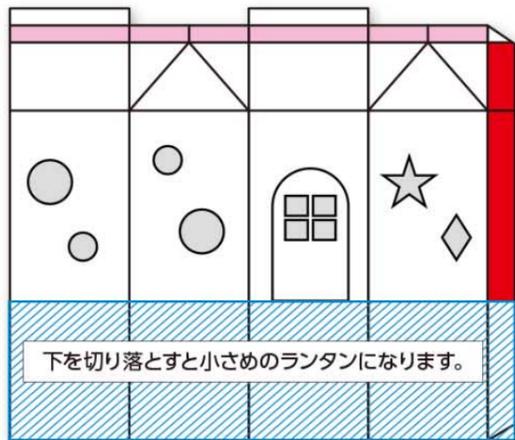


②の切込線

③牛乳パックの下の方から1面ずつ表面(印刷面)を、剥いていきます。セロハンテープを剥がすような要領で、隅の方から爪で少しずつ印刷面をめくりまわります。指でつまめるくらいめくれたらゆっくり引っ張りながら剥いていきます。(4面すべて剥きます。)



⑤切り抜いたら①で剥いた面(左図の赤線の部分)両面テープをつけてもとの形に戻します。(上部の注ぎ口の部分も元の折り目に沿って折り、ボンドを使って貼り付けます。)



下を切り落とすと小さめのランタンになります。

貼り合せたらLEDライトにかぶせて完成です。



100円ショップでLEDキャンドル型ライトが売っています。熱くならない安全なものをお使い下さい。



切り抜いたところに、カラーセロファンを貼ると、小窓の灯りに色がつき、とてもきれいです。(左の写真は、ペットボトルのラベルを切って貼り付けました。)

・ランタンの幻想的な灯りを引き立てるのは暗いところ。夕方や夜、部屋を暗くしてやさしい灯りを楽しんでみてください。子どもたちのお泊まり会でも盛り上がりそうですね。

## 要申し込み

【だんだん同日開催】

わいが家でランタンを作ってみよう

# 牛乳パックで ランタン作り

## 8月9日(火)

10:00 ~ 四郎丸わいが家  
13:30 ~ 新町わいが家

参加費 200円(材料費)  
定員 各会場10名程度

詳細は折り込みのわいが家通信をご覧ください



申込み・お問い合わせ くらいいき支援室 ☎ 30-1161

コゴミ、フキノトウ、リョウブ、ヨモギ、タラの芽、コシアブラ、葉ワサビ、木の芽、シオデ、アイコ、ウリイ、シドケ、ウド、赤コゴミ、ワラビ、ネマガリ、行者ニンニク、ハリギリ、ユキザサ。この春に自分で山から採ってきた山菜だ。お気に入りアイコの葉の天ぷら。ポリリウム感と香ばし

## 今月のすこやかコラム



今回は「星野先生」です

撮影 星野先生  
ミヤマライクサン

さがスナック菓子のよう。正式名はミヤマライクサといふ東北3大山菜のひとつらしいが中越地域ではまず食されない。のり山に生え放題の採り放題だ。表面にはトゲを有し触れただけでも蜂に刺されたような激痛が走る。類似した別の草もある。興味ある方はよく調べた上でご賞味を。



暑い夏の水分補給!!  
気をつけよう!!

# スポーツ飲料のむし歯リスク

暑い日が続きますね。熱中症対策や水分補給にスポーツ飲料を飲まれる方も多いと思います。そこで今回は、スポーツ飲料に隠された虫歯のリスクについてお話しします。



生協なごか  
デンタルクリニック  
歯科衛生士 川田・和田

スポーツ飲料はむし歯になりやすい?!

スポーツ飲料の中には、ペットボトル500ml中に角砂糖8個分の糖分(約30g)が含まれています。そのため、飲み終わった後のお口の中には、たくさん砂糖が残っていることになり、普段、私たちの口の中は中性です。飲食をすることにより、口の中は数分で酸性になります。唾液の力によって元に戻るのですが、何度も酸性のものをとると唾液の修復力が追いつかず、口の中は酸性のまま、どんどん歯の表面が溶けやすくなってしまいます。

スポーツ飲料は砂糖がたくさん入っているため、歯が溶けやすく、むし歯のリスクが上がってしまいます。むし歯リスクを上げるために、下記を参考に熱中症にもむし歯にも気をつけて上手な水分補給をおこないましょう。



虫歯のリスクを減らすための飲み方の工夫をご紹介します。

### 〇飲み方の工夫

▶ 飲んだ後は口をゆすいだり、歯磨きをしましょう。



▶ こまめな水分補給を行い、水やお茶も選択肢に入れましょう。



▶ スポーツドリンクなどを飲む時は、時間と量を決めて、だらだら飲みをしないように気を付けましょう。



お口の悩み、何かお困りごとがございましたらお気軽にご相談ください。

生協なごかデンタルクリニック 0258-37-8810

今月はComcomよりレシピを紹介します

今月のレシピ

## 薬味たっぷり! 豆乳のぶっかけそうめん



市販品をアレンジ



栄養評価 (1人分)

熱量 400kcal 塩分 1.0g

### 材料 (2人分)

- そうめん..... 200g
- トマト..... 160g
- 豆乳..... 80ml
- めんつゆ(濃縮タイプ)..... 小さじ2
- ごま油..... 小さじ2
- しそ..... 6枚
- ミョウガ..... 1個
- ごま..... 適量

### 作り方

- 鍋にたっぷりの湯をわかし、そうめんを規定時間ゆでる。ざるにあけて流水で洗い、しっかり水気を切る。水気が切れたら、ボウルに入れてごま油とあえる。
- トマトを一口大に切り、ミョウガを輪切り、しそを千切りにする。
- 器に、①を盛り、②を上から盛りつける。豆乳とめんつゆを混ぜて、静かにまわしかけ、ごまをふる。

### ポイント

- ★ 麺類は塩分が高くなりがちですが、薬味を使用したり、つゆに豆乳を使用することで減塩になります。
- ★ そうめんをごま油であえておくことで、そうめんがくっついてしまうことを防止できます。
- ★ ミョウガのアクが気になるときは、水にさらすといいです。

## フレイル体操

### 『握力を鍛えてみよう』

瓶のふたやペットボトルの開閉に困っていませんか?  
新聞紙1枚で簡単エクササイズ♪



### 〇新聞紙を丸めてみよう



新聞紙1枚を片手だけで、できるだけ小さく丸めてみましょう。小さければ小さいほど Good!

- 初めは半分にも切ってもOK
- 新聞は、テーブルなどに押しつけず、片手の力だけで丸めましょう。



右手・左手で丸めた新聞紙の大きさはどれくらい違っていますか? また、小さくできるまでに要した時間を比べてみましょう。差はどれくらいですか?

今月笹崎わいが家にてお口のイベントを開催します。  
詳細は、折り込みのわいが家通信をご覧ください。

総合事業実施しています。詳細はすこやかスマイル4月号をチェック!  
(↑ HP からご覧頂けますよ)

介護予防センター 生協ささぎ  
☎ 0258-33-8111

# 8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

時間	月	火	水	木	金	土	お知らせ
8:30 ~12:00	羽賀 片山 茂木	羽賀 勝山	羽賀 勝山 茂木	羽賀 片山 茂木	勝山 岡田 茂木	羽賀 ★片山 ★勝山 ★茂木	★火曜日午後の診療 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 茂木	★羽賀 ★勝山 ★片山 ★星野	勝山 ★関 ★茂木	羽賀 片山 茂木	羽賀 勝山 茂木	休診	★水曜日午後の診療 関…第2・4週 茂木…第2・4週 ★土曜日の診療 片山…第1・3・5週 勝山…第2・4週 茂木…第1・4・5週
<b>休診</b> 8/2(火)午後、8/3(水)午後、8/13(土)							

## ■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 茂木	星野 片山	勝山 岡田	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 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 茂木	羽賀 片山	星野 勝山	星野 片山	休診	★土曜日の診療 岡島…8/6(土)
<b>休診</b> 8/2(火)午後、8/3(水)午後、8/15(月)							

## ■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	
<b>休診</b> 8/2(火)午後、8/3(水)午後、8/12(金)~15(月)							

## ■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	お知らせ
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)	休診 (8/20のみ 午後 予防接種 慢性外来あり)
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) 8/26(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)							
<b>休診</b> 8/2(火)午後、8/3(水)午後、8/12(金)~13(土)、8/17(水)							

## ■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	源川 ★市川	休診 ※注	源川	源川	8:30 源川 四日 ★赤柴	※水曜日は休診。 <b>8/10(水)診療します。</b> ●訪問診療に出ている 場合があります。
13:30 ~18:00	源川	源川 ★市川	休診 ※注	源川	源川	13:00 源川 四日 ★赤柴 17:00	★市川医師の診療日 8/23・30(火) ★四日医師の診療日 毎週土曜日 ★赤柴医師の診療日 8/6(土)
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 <b>休診</b> 8/2(火)午後、8/13(土)~15(月)							

## 医療・福祉のページ

# HPV ワクチンは安全なの? (子宮頸がんワクチン) ~予防接種ストレス関連反応 ISRR~

生協こどもクリニック 所長 井埜 晴義

HPV(ヒトパピローマウイルス)ワクチンは子宮頸がんという女性にとって怖い病気を防ぐワクチンで、日本では2013年に思春期女子の定期接種となりました。しかし、接種後の痛みやけいれん様の動きなど「多様な症状」が問題となり、8年以上も積極的な接種の呼びかけができず子宮頸がん予防が不十分な世代を生むことになりました。結局その症状は接種していない方にも見られるものでワクチンが原因ではないことが分かりましたが、一体何が起っていたのでしょうか?

思春期、特に女性は様々なストレスで体調を崩して長引くことが多いのですが、HPVワクチン接種に伴う不安や痛みをきっかけに「多様な症状」を訴えた方がク

ーズアップされたという訳です。これらはワクチン成分そのものが原因ではなく、最近では「予防接種ストレス関連反応(ISRR)」として考えられています。ISRRとは予防接種の不安によるストレス反応のことで、接種直後にすぐ起こるもの(胸がドキドキ、息が切れる、めまいなど)としばらくしてから起こるもの(力が入らない、不自然な手足の動き、言葉の障害など)があります。お子さんの年齢、性別、性格、針への恐怖、ワクチンの不安、過去のトラウマ、メディアからのネガティブな情報、医師の態度や言動などの要因が絡み合って発生します。

ワクチンの種類にかかわらずISRRを防ぐためには、医師は正

しい情報を提供し接種のときは痛みや不安を軽減させるように工夫し、ご家庭では誤った情報に惑わされず十分に話し合い、お子さんが自信をもって接種を受けられるよう配慮する必要があります。また、万が一、ISRRがあってもお子さんの訴えに丁寧に寄り添って専門医療機関と連携して対応することで症状の軽減が期待できます。

HPVワクチンは早めの接種が勧められる大切なワクチンですが、不安がある方は当院までご相談ください。

### 理事会報告

2022年度第1回理事会  
開催日時 2022年7月13日(水)  
午後6時30分~午後7時25分  
場所 ながおか医療生活協同組合 2F会議室

◆報告事項

- 4・5月の事業・経営状況の報告、6月の概況
- からしいいきき支援室報告
- 委員会報告
- ほつとながおか 予防ささぎへの移転について
- ながおか生協診療所 経鼻内視鏡導入について
- 2021年度第4回内部監査報告について

◆協議事項

- 新潟県労働金庫 創立70周年記念配当にかかる寄付について
- 老健あらまち 特殊浴槽入替について
- 夏季賞与支給及び資金手当てについて

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



◆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・簡単体操**  
 8月26日(土) 9:30~ **要申込**

**四郎丸支部主催DVD鑑賞会 要申込** 出演/田中圭 中谷美紀 岸部一徳 他  
**総理の夫**  
 8月19日(金)13:30~ 定員17名  
 史上初の総理の夫となった主人公の奮闘を描いた痛快エンターテインメント作品

**わになーれ**  
 8月8日(月)  
 10:00~

読者の声・組合員の作品 ※敬称略

●医療・福祉のページ

「猫による主な感染症」の記事  
 我が家も黒猫(現在2代目)をペットとしていますが大変、参考になりました。飼育担当は爺の係なので生傷が絶えません。それでも非常に懐いており毎朝五時にはウォーキング、予防接種も年2回実施しています。動物病院の費用もそこそこ掛かりますが可愛いもんです。専用ベッドがあるので夜は爺の頭の上で眠っていますよ。(Zorochan)



●暑い日は梅ジュース

「暑い暑い」が口癖になるほど、暑い日が続いていますね。そんな日の楽しみは、お風呂の後に氷をたっぷり入れて飲む梅ジュース。身体がヒンヤリし、クエン酸のおかげが疲れも取れたような気になります。暑い日はこの梅ジュースで乗り越えたいと思います。(むしばん)

●クロスワード

初めての応募です。小学生の娘がクロスワードがついてるのを発見!!家族でワイワイ夢中になってやりました!(まゆみん)  
 ・クロスワードで懐メロや、イングリッシュ民謡を知らなかったので調べながら回答して、楽しかったです。(リシャルデス)

●効率よく筋肉をつくる

「トレーニング」の感想をいただきました!  
 トレーナー佐藤さんが作る筋肉献立を見てすごいなあと感じました。ちょうど朝食にタンパク質が足りてないと感じていたので参考になりました。しかし、我が子達の朝食は、おにぎりかパン、フルーツ、ヨーグルト、たまにチーズしか食べず、味噌汁や目玉焼きなどは食べてくれません。子供向けのたんぱく質朝食もあたら嬉しかったです!(はむたろう)



●はむたろうさんへ

佐藤トレーナーからアドバイス一品おかずを作るのではなく、主食兼副食にしたいましよう!  
 例えばおにぎりに鮭フレークやサバ味噌を混ぜたり、ツナマヨおにぎりにしたり。パンであれば卵やハム、トマトをサンドイッチにする事で不足しているたんぱく質を補填しましょう!  
 発育発達の観点からアドバイスをする、子どもに「自己決定権」も持たせる工夫をしてみます。朝食メニューを書いたクジ引きを用意して、子ども自身に一枚ずつクジを引てもらいます。ママは「引いたメニューを食べてね」とだけ伝えましょう!自ら引いたクジ「自己決定」と認識して、食べてくれることもあります。子どもは自分で決めることは取り組みにくいので!忙しい朝の時間帯、ママの負担にならない程度に出来る範囲で試してみてください。

●五十嵐秀則

・筋肉づくりの食事を参考にしなくなりまし。オンライン食事指導も利用しようと思いましたが、筋肉献立に興味を持ちました!やっぱり鶏胸肉がおすすめです。朝食だけでも取り入れてみようと思います。(わかば)  
 ・我が家でも鶏ムネ肉をよく食べますが、筋肉にいいんですね。ヒジキご飯も気に入りました。(五十嵐秀則)  
 ・トレーナーの佐藤さんの3食献立が素敵でした。人様の3食献立を写真で見れるのはいいですね。(ママママ)  
 ・筋肉献立は、とても立派なメニューですね!1日の中に、たまごも魚も肉もあり。野菜もたっぷりです!(みのむし)

スマイル短歌(班会)

- わが畑に友の植えたるひまわりが 路に向かい咲く日を待ちおり 加藤シズ
- 山仕事の日々を語る老の手は 日焼けて硬く強張りており 田所典子
- オーダーの服を縫い来て七十年 初めて頼まる琵琶のカバーを 大原歌子

川柳(投稿)

- 神官の動きに合わせ衣擦れの 初めて耳にす雨の慰霊祭 かつちゃん
- コロナ禍で友達居ないテレビっ子 清琴

オレンジカフェ 新町わいが家

毎月第4土曜日、開催しています  
 6月は「認知症すごろく」をおこないました。2人1組でコマを進めながら、認知症についての見守り・日常生活での手助け・介護について、「こんな時、どうしたらいい?」の疑問に進行役須藤アマネージャーから分かりやすい説明とアドバイスを聞きました。  
 「困った時はまずわいが家へ行くわ」  
 「生協さんに相談にいった方がいいの?」  
 相談に行ける場所が近くにあります。なにかあればご相談ください。



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。  
 〆切 8月10日(水) 必着

ハガキ

- 〒/住所
- 氏名(ペンネーム)
- 電話番号
- 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27通でした)  
 答え「パイゼンセン」  
 (梅雨前線)

ク	エ	イ	ク
フ	エ	イ	ク
ウ	ク	エ	イ
ス	ウ	ク	エ
ク	エ	イ	ク
フ	エ	イ	ク
ウ	ク	エ	イ
ス	ウ	ク	エ
ク	エ	イ	ク
フ	エ	イ	ク
ウ	ク	エ	イ
ス	ウ	ク	エ

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。

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・モロズミ勝

【ニロのカギ】  
 1 たたい渡る、安心? 白濁のことです  
 2 ベートーベンの生誕地  
 3 小惑星リュウグウの砂から見つかった生命の源数を数えることです  
 4 核兵器禁止条約は...なき世界の現現をめさす  
 5 ...記、...室、...命示  
 6 私心がないこと。公平...  
 7 屋敷のことです  
 8 パソコンは「文明の...」  
 9 ピカチュウ「ゴロゴロゴロ」  
 10 軟らかい球を使う...野球  
 11 パンにみそ汁は...折衷

【タテのカギ】  
 1 ...ガエルはヒキガエル  
 2 ヤツチガエルの別称  
 3 2022年9月23日に開業する西九州...  
 4 ...橋は長崎市の歓楽街木を割る道具です  
 5 花、葉、芸の共通点は?  
 6 アイ...データ  
 7 徳川幕府最後の将軍・徳川慶喜は...藩主の子息  
 8 映画「ひまわり」の舞台非常に急ぐこと  
 9 広告を目的とした印刷物  
 10 ...投合とは、お互いの気持ちや考えが合うこと  
 11 ...しっくりしません...感

《解き方》  
 イラストをヒントにして、二重ワクの6文字をうまく並べてできる言葉は?

2022年  
8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・手指消毒の励行、マスク着用、3密を避けるなど、感染対策を実践する中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 すこやかスマイル本紙 1 ページ関連企画

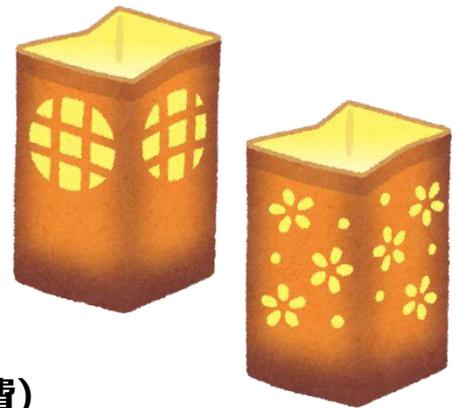
## 牛乳パックでランタンづくり

開催日 (だんだん同日開催)

8月9日 (火)

- 四郎丸わいが家 10:00～
- 新町わいが家 13:30～

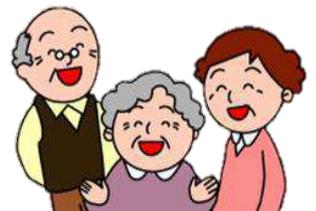
定員各会場 10名 参加費 200円(材料費)



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

## だんだん



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、刺し子などは材料費別途。

### 8月の予定

四郎丸わいが家 9日(火) 9:30～ / 26日(金) 13:00～

新町わいが家 9日(火)13:00～ / 30日(火) 13:00～

★9日の企画ランタンづくりに参加される方は200円ご持参ください。

お問い合わせ ぐらしいきいき支援室 ☎ 30-1161

## ◆◇◆ わいが家企画 ◆◇◆

# おしゃれなハーバリウム

講師 東古流 家元会頭 久カー治 先生  
(正月花講師)

ハーバリウムとは「植物標本」という意味です。

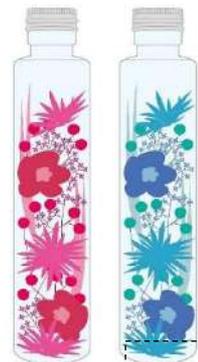
安全にお使いいただける

特別なオイルにお花やグリーンを漬け

おしゃれなガラス瓶に保存して

自分のオリジナル作品作りませんか？

- 日 時 9月7日(水)  
9:30~
- 会 場 新町わいが家
- 参加費 1,000円
- 人 数 18名
- 送迎あり 6名



写真はイメージ図です

※四郎丸わいが家より送迎希望の方は  
申込みの際にお伝えください。  
(希望者多数の場合、移動手段のない方を優先します。)

- **申込×切 8月19日(金)**

※申込み多数の場合は抽選とさせていただきます。

- 申込み・問合せ先 **くらしいきいき支援室**  
TEL 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。

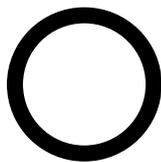
# 「晴れたら歩こう」

8月はお休みします。9月少し涼しくなったら一緒に歩きましょう！

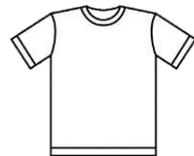


## くださーい！ちよっきん用の布

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  
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、厚手の毛布やタオルケット、セーターなど毛系製品、ウール製品、帽子、手袋など小物

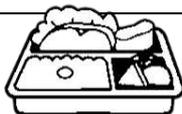
連絡先 くらしいきいき支援室 TEL30-1161

# 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ピママを応援します!

## 四郎丸



8月5日(金) 受付は7/22~

9月2日(金) 受付は8/19~

料金 200円

おつりのないようお願いします。

お渡し 四郎丸わいが家

## 新町



新町はカレーです

8月22日(月) 受付は8/8~

9月26日(月) 受付は9/12~

料金 200円

おつりのないようお願いします。

お渡し 新町わいが家

お渡し時間は、15:30~17:30まで。(なるべく早めにお越してください。)

- ・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

夏の特別企画

# 考えよう！歯の健康

【講師】生協ながおかデンタルクリニック 歯科衛生士：白川

子どもから大人まで、  
誰が聞いて体験してもためになる！楽しめるイベントです！！  
親子での参加もお待ちしております♪

日時 8月27日(土) 10:00~11:30

会場 介護予防センター 生協ささざき(下記地図参照)

参加費 1組 300円(※お一人でも、親子でも同一料金)



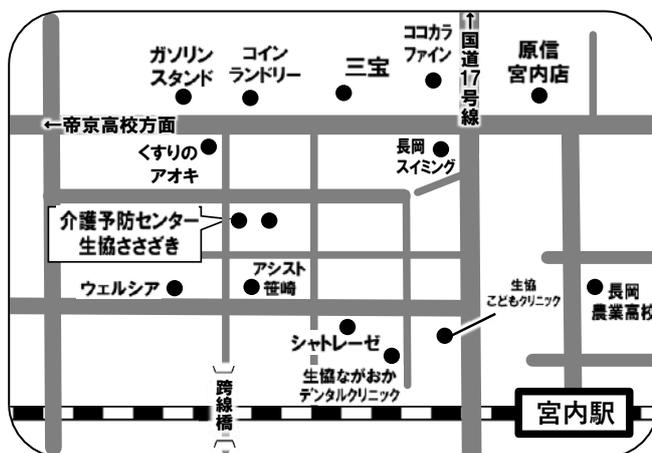
内容 ★講話 ・間食(おやつ)の摂り方について  
・キシリトールの正しい知識で虫歯予防

★体験 歯科材料(アルジネート印象材)で型どり体験

歯医者さんで、歯の型をとる時に口の中に入れる『ドロッ』としたもの、それが歯科材料(アルジネート印象材)です。  
普段、手で触ることのない歯科材料の感触や、印象剤が固まる感じを体感してください！ご自身の指の型どり体験もありますよ！



♪当日ご参加頂いた方に歯磨き粉をプレゼント♪



【問い合わせ・申込先】

介護予防センター生協ささざき ☎33-8111(江部・本間・渡辺)