

すこやかスマイル

2022

12
234号

■組合員数 10,653名 ■出資金 3億8,080万5千円 2022年10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



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



SDGsとは「今やるべき事のリスト」

2015年9月ニューヨークの「国連総会」で、日本を含む全193カ国の賛成により採択された「SDGs」は、「持続可能な開発（成長）目標」と翻訳されています。SDGsは、「貧困や不平等・格差、環境破壊・気候変動など」のさまざまな問題を根本的に解決することを目指す「世界共通の17の目標」です。

SDGsとは世界中にある環境・貧困・差別などの問題・課題を、世界全体で2030年までに解決していくという目標のことです。世界で取り組むというとなんだか規模が大きくて、難しく考えてしまいがちですが、すこやかスマイルでSDGsを初めて掲載した2020年10月号で、SDGsは私たちに身近なもので、個人で気をつけなければならぬ課題から地球規模の課題まで、「今やるべき事のリスト」と紹介しました。

マイバック（エコバック）は、すっかり定着しましたし、マイ箸、マイストローを持つ人も増えました。改めてSDGsって何か知ってる？と聞かれるとうまく答えられないけれど、マイバックもマイ箸もマイストローもSDGsの取り組みの一つと考えると「身近なもの」とわかると思います。

もう一つ身近な問題・課題として考えたいのが「食」です。家族で年末年始を過ごしたり、職場の忘年会等でごちそうを囲むことが多いこの時期、今一度食品ロスについて考えてみましょう。

令和2年度、日本での食品ロスは年間522万トン（推計）、これは、国民1人当たり換算すると、毎日おにぎり1個を捨てている計算です。また、消費者庁が徳島県で行った調査によると、食品が捨てられてしまう原因1位は「食べきれなかった」次いで、2位傷ませてしまった3位賞味（消費）期限切れとの結果でした。この結果から、私たちは日常生活でどんなことに気をつけるというのでしょうか？

身近なSDGs
「食品ロス」を
減らそう なくそう
Sustainable
Development Goals

SDGs
取り組んでいますか
できることを始めよう

フードドライブとは、

各家庭で使い切れない未使用食品を持ち寄り、それらをまとめてフードバンク団体や地域の福祉施設・団体などに寄贈する活動のことです。

長岡市ではフードバンクながおか、寄贈食品を集める活動（フードドライブ）を行っています。

ながおか医療生協では集まった食品をフードバンクながおかに寄贈しています。



食品ロスを減らすために私たちにできること。実はそんなに難しいことはありません。下の表は、捨てたものの記録です。記録をしていくことで自分のタイプがわかるそうです。あなたはどのタイプですか？

- **作りすぎタイプ**
おかずはまとめて大皿・献立は気分で決める
野菜や肉はまとめて買い
- **買いすぎタイプ**
食材は切らしたくない・買い物に行くことが好き
使う前に野菜がしなびてしまつてしまうことがある
- **ためこみタイプ**
使いかけ、食べかけの食材がたくさんある
冷蔵庫、冷凍庫、食品庫は常にいっぱい！
特価品大好き
- **欲張りタイプ**
いつか食べるかもと思っている食品がたくさんある
特価品大好き
- **片付け苦手タイプ**
買った食品をそのまま冷蔵庫や食品庫に入れる
買った食品をそのままの食品をどこに置いたかわからないことがある

買い物前の冷蔵庫チェックや、献立を決めてから買い物に行くだけで、買いすぎ、作りすぎ防止につながります。期限表示を知って賢く買うことも心がけたいですね。

また、各家庭で使いきれない食品を持ち寄り、必要としている地域の福祉施設・団体や個人などに届けるフードドライブもSDGsの取り組みと関連しています。ながおか医療生協では、回収BOXを常設していますので、使い切れない未使用食品があまりしなればフードドライブにご協力をお願い致します。

日付	捨てたもの	捨てたものの種類					捨てた理由			メモ
		家で調理したもの	購入したもの	もらいもの	収穫・採取したもの	食べ残し	傷んでしまった	期限切れ	おいしくなかった	
○月×日	しょうが半分		●				●			特売で買った時冷凍すればよかった
○月×日	野菜炒め	●					●			作りすぎてしまった
○月×日	乾物			●				●		もらったことをわすれていた

フードドライブにご協力ください

●募集期間● 12月5日(月)～1月6日(金)

◎四郎丸わいが家・新町わいが家・高町わいが家入口付近に回収BOXを設置しています。

受付できる食品

◎未開封。賞味期限の記載があるもの。 ◎賞味期限まで1ヶ月以上あるもの。 ◎常温保存が可能なもの。
例：米、インスタント食品、レトルト食品、缶詰、瓶詰、飲料、乾物、ギフトパック（お中元、お歳暮など）、調味料ほか

下記は受付できません

※アルコール飲料、生鮮食品、冷蔵・冷凍食品。
その他判断に迷う時は、お問い合わせください。

まちづくり・ボランティア委員会
(ながおか医療生活協同組合 ぐらいいいき支援室内)

TEL 30-1161

※四郎丸わいが家・新町わいが家では、期間外でも常時受け付けています！



委員会の取り組み

まちづくり・ボランティア委員会で「誰もが健康で居心地よくくらすまちづくり」の一環としてフードドライブに取り組んでいます。

9月、職員に向けてフードドライブへの協力を呼びかけ、多くの食品が寄せられ、フードバンクながおかにお届けしました。

一つ一つが集まることで、たくさんの支援になることに驚かされました。



健康づくり委員会

WHO ウォークイベント (長岡造形大学周辺散策) に参加して



ピラカンサスの実

雨上がりの10月19日朝、清々しい晴天に恵まれこの上ないウォーキング日和となった。

目的地は信濃川の西岸にある造形大学。現地集合ということで三々五々にメンバーが揃う。集合場所のカツラの木が彩りよく迎えてくれる。皆一様に期待感が感じられる。あんまり身近に見ない気がするハート型の葉っぱのカツラの木、なんとも愛らしい感じ、全員の顔が揃い委員長の挨拶の後、散策スタート。

広いキャンパスは色々な樹木が生えていてそれぞれに紅葉が始まり一つとして同じものがなく皆、美しい色を主張している。又香りが高いと言われる秋の薔薇も健在、ピラカンサスの実も陽のあたり具合でそれぞれ微妙に色合いが違う。足元にはドングリ坊やが。まさに天候のなせる技とを感じる。ケヤキ並木も又一段とステキ。背の高い木々が



カツラ並木

ずーっと続いていて映画のワンシーンみたい、初夏の頃の芽吹きころはまた見事だろうと思う。普段コンクリートの舗道になれている私達には足裏のフワフワ感がとても心地よくノスタルジックを感じた。

展示館(MAROUの杜)には現在は以前と違いこの日は大学の研究者方の作品が展示されていて時恰も芸術の秋を堪能させて貰えた。

青空と紅葉と自然の真ただ中に身を置かせていただいた錦秋のひとつときであった。ありがとうございました。

健康づくり委員 佐藤 隆子



※撮影時のみマスクをはずしています

今月のすこやかコラム

今年の夏は暑かった。そしてコロナの流行がなおさら暑くした。カンカン照りの駐車場の車内で待たされる発熱者は言うまでもなく、その都度防護服で対応しなければならぬ我々も大変だった。8月は生協診療所だけで180人の陽性者、平日は毎日

今回は「羽賀先生」です

2桁の陽性者を記録したことになる。無我夢中の1か月、スタッフには感謝しかない。ただこの冬はコロナ、インフル同時流行の可能性がきわめて高いと言われている。暑かった夏をもう一度振り返り次の流行に向けてクールな対策を練りたいものである。



今月のレシピ

今月はComcomより
レシピ紹介します

ねぎ楽ちゃんタレで簡単 フライパンで タラと野菜のねぎ蒸し



すこしお

栄養評価(1人分)

熱量 150kcal
塩分 0.8g

20分



長ねぎ みじん切り 4
ごま油 3
鶏がら スープの素 1

すこしおタレで、
楽ちゃん! レシピ

ねぎ楽ちゃんタレ

材料 (2人分)

- 楽ちゃんタレ..... 小さじ4
- 白菜..... 2枚 (100g)
- にんじん..... 1/6本 (50g)
- ぶなしめじ..... 1/2株 (50g)
- 水菜..... 1/4袋 (50g)
- タラ..... 2切れ (160g)
- 酒..... 大さじ2

作り方

- ① 白菜は一口大に切り、にんじんは千切りにする。ぶなしめじは石づきを切り、小房に分ける。水菜はざく切りにする。
- ② フライパンに白菜、にんじん、ぶなしめじ、水菜を敷きつめ、タラを乗せる。酒と楽ちゃんタレをかけ、蓋にして弱火で12分蒸す。

ポイント

★ねぎ楽ちゃんタレの味わいと野菜本来のおいしさがグッと際立つ主菜です。この時期に旬を迎えるタラのおいしさを、いつもと違う調理方法で楽しみましょう。

掲載号 Comcom 2020年12月号 No.640

【管理栄養士・フードコーディネーター】 若子みな美
【料理作成】 伊藤幸枝 【撮影】 スタジオブルミエ 高倉弘幸

フレイル予防運動

股関節が“正しく”動く = 腰痛予防

腰痛予防のキーポイントは、いかに肩回りをリラックスさせた上で、お腹に力を入れて股関節を動かすことができるかです!
エクササイズの中で力を入れておきたい部位と、力を抜いておきたい部位を自分自身でコントロールすることができれば、立った時の姿勢や動きが変わり、結果として腰痛予防に役買ってくれます!

① フィーマーアークス 左右交互に10回×1set

腰の下の隙間は一定に保ったまま、①の体勢からゆっくりと交互に片足を上げていきます。



② ニーホールドダブルレッグ 10回×1set

腰の下の隙間は一定に保ったまま、①の体勢からゆっくりと両足を上げ下げしていきます。



〈セルフチェック〉

- ・両肩が床から浮いていませんか?⇒肩の力は抜いていきましょう!
 - ・太ももの前側がつかなくなっていますか?⇒お腹に力を入れて、腰が反らないようにしましょう
- 単純な動きのエクササイズですが、ここまで自分自身の身体に意識を向けて動かすことができると脳へも強烈な刺激になります。
このエクササイズからさらに発展していくと腰痛予防効果も抜群!続きは運動教室で会いましょう!

ながおか医療生活協同組合
通所リハビリパレット
☎ 0258-32-3888

営業時間 8:30 ~ 17:00

お申込みは
こちら



各種運動教室開催中!



大好評!食事指導サービス



12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
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
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

年末年始 12/29 (木) 午前診療・午後休診、12/30 (金)～1/3 (火) 終日休診

■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
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
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…12/17 (土)

年末年始 12/29 (木) 午前診療・午後休診、12/30 (金)～1/3 (火) 終日休診

■生協こどもクリニック 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	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	

年末年始 12/28 (水) 1日診療、12/29 (木)～1/3 (火) 終日休診

■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	一般外来 (急性疾患)					
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)			予防接種・健診 (1歳未満)		
14:45	予防接種 (1歳以上) 慢性外来			予防接種 (1歳以上) 慢性外来		
15:30 ～17:30	一般外来 (急性疾患)			一般外来 (急性疾患)		

●診療医 *吉川 (月～土) *本間 (金) 12/2 (午前・午後) 12/9 (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
web問診できます 一般診療 予約制 (電話のみ)

年末年始 12/28 (水) 1日診療、12/29 (木)～1/3 (火) 終日休診

■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
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。 ●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 12/6・20 (火) ★四日医師の診療日 12/3・10・17 (土) ★赤柴医師の診療日 12/24 (土)

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

年末年始 12/29 (木) 午前診療・午後休診、12/30 (金)～1/3 (火) 終日休診

医療・福祉のページ



脳卒中に ならないための一番の方法

生協かんだ診療所 所長 星野 智

とくに75歳以上の高齢者については、脳卒中になる人や亡くなる方は減っていません。命をとりとめても脳卒中は身体のいろいろな機能障害を残し、生活の質が一気に落ちてしまいます。なりたくないと思いがちですが、脳卒中にかざらず病気の要因が関与して発症するの、これだけで絶対予防できるというものはありません。逆にそういううたい文句で宣伝販売されている物は、霊感商法もどきのイカサマかもしれせんから注意してください。

では本当に、脳卒中にできるだけにならないためにはどうするの、いいでしょうか。たとえば部屋の温度の寒暖差に気を付けるとか、塩分やアルコールの摂り過ぎまたはストレスを避ける、などよく

聞かれると思いますが、では具体的にどの程度やればいいのかピンときませんよね。そういう曖昧なことではなく、確実に発病を減らせる方法、しかも誰でも自宅ですることというより自宅ではできないことが脳卒中に關してはあります。それは血圧測定です。脳卒中を引き起こす最大の危険因子が高血圧だからです。

正常血圧と比較して140/90mmHg以上になると脳卒中が3倍以上発症することがわかっています。脳卒中にならないためには自宅で毎日血圧を測り115/75mmHg以下の正常血圧を目標とします。それがいつも135/85mmHg以上となれば高血圧と診断されますので治療が必要です。病院で測ると多くの方が緊張して



自宅より5～10mmHgから中には30mmHg以上も高くなることがあり、診断や治療に困ることがあります。

そこで、普段の状態をあらわす家庭血圧が重要です。以前にくらべ高血圧の基準値は低くなっています。理由は血圧が低ければ低いほど脳卒中などにかかりにくいことがわかってきたからです。家庭血圧を測り、それを日記に記録し、もし高そうならばどうするかを医師と相談してください。

理事会報告

2022年度第5回理事会
開催日時 2022年11月9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

- ① 9月の事業・経営状況の報告、10月の概況
- ② くらいしいき支援室報告
- ③ 委員会報告
- ④ グループホームささぎ 高圧気中開閉器取替について
- ⑤ 予防ささぎ 送迎車両追加配置について

◆協議事項

- ⑥ 2022年度 冬季賞与支給について

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)

上映会

12月24日(土) 9:30~ 要申込

四郎丸支部主催DVD鑑賞会

東野圭吾のベストセラー。刑事とホテルマンとして立場は違うも互いを認め事件に臨む名パディが容疑者全員仮面姿の難事件に挑む!

マスカレード・ナイト

12月16日(金)13:30~ 定員17名
出演/木村拓哉 長澤まさみ 他

わになーれ

12月5日(月)
10:00~

読者の声・組合員の作品

※敬称略

●祖母の初めての歯科受診は...

2年前に100歳で亡くなった祖母は歯が健康で80代で初めて歯医者に行ったと言っていました。自分も定期健診などで歯の健康を守っていききたいと思いました。(ミシエウ)

●診療所の皆様に感謝

診療所を利用させて頂く度に、先生や職員の方々が心から丁寧な対応をしてくださるのですね。感謝の気持ちを込めて、お礼の手紙を送りたいと思います。(ゆづちゃん)



●フレイル体操

寝たまま簡単トレーニング「すばらさん必見」とは私のことでしょうか? はい、すばらです! ゴロゴロしているついでに、なんちゃって腹筋をしたら、このお腹とさよならできるかしら??? (アヤちゃん)

●舌のトレーニング

舌を動かすことで、脳に刺激を与え目覚めもよく、スッキリした気分になれるそうです。舌の動かし方は自分なりに少しアレンジして朝のトレーニングに取り入れたいと思います。(ヨシさん)

●クロスワード

いつも孫の知識を借りて答えるのですが、今回は珍しく私ひとりです。でも、今回は珍しく私ひとりです。でも、今回は珍しく私ひとりです。(吉澤綾子)



・内容豊富でうれしいです。高齢になると体を動かすのが億劫になります。「フレイル予防運動」のように簡単に1人で無理なくできる運動はとても参考になります。レインボー教室にも行ってみたいですね。(江口ノブ子)

・内容豊富でうれしいです。高齢になると体を動かすのが億劫になります。「フレイル予防運動」のように簡単に1人で無理なくできる運動はとても参考になります。レインボー教室にも行ってみたいですね。(江口ノブ子)

●コロナワクチン副反応
ワクチン接種の副反応は人それぞれだと思いましたが、家族は高熱頭痛で具合が悪くなることが多いです。私は39・8℃、子供は40・4℃になりました。こんな状態になるのはイヤなので早くコロナが落ちていく世界になってほしいです。(金子司)



新町支部

歴史さんぽしてきました!

はるかな昔から、先人たちが築いてきた歴史の数々に思いをはせ...



10月25日さわやかな秋晴れの日、参加者18人と長岡市観光ボランティアガイドの中野さんと金峯神社、蔵王城址、毘沙門堂、晩年の良寛様と親交のあった貞心尼の歌碑を巡りました。途中、蔵王城址を守る会の福田さんのご好意で、毘沙門堂を御開帳していただき、蔵王権現像ほか、貴重な仏像を拝むことができました。

新町支部 丸山勝美

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)

首藤隆司選

・日々は過ぎ今年も早も神無月わが暮らしている日々は変わらぬ加藤シズ
・ひそやかに絵本を読みやる声のして我も聴き入る待合室に 田所典子
・一メートルちよつとの短かき垣沿いに 大原歌子

(投稿)

・キンモクセイ香り漂い思い出す かつちゃん
京都奈良の修学旅行

川柳 (投稿)

・値上げされ飛んでくサイフ 中身軽 小室清琴
・寅さんの行くあてのない旅もいい ヨシさん

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 12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

先月号の答え

(今月の応募は37通でした)

答え「オンガクカイ(音楽会)」



当選者の発表は発送をもって
代えさせていただきます。

宛先

〒940-0043 長岡市土合4-1-14
ながおか医療生活協
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、ながおか医療生活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。



《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
12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。

正月花を届けよう！！

一緒に届けよう！ 『正月花』

講師 東古流 久カ 一治 様

会 場 新町わいが家 （泉 1-7-20）

開催日時 12月28日（水）午前2回開催

時 間 ①9：30～10：30

・9：10 四郎丸わいが家発で送迎あり（先着5名）
申込時に送迎希望とお伝えください。

②10：45～11：45

・四郎丸わいが家からの送迎はありません

参 加 費 ￥2,700円

（花材（写真とは異なります）、オアシス代）

定 員 各コース 10名

持 ち 物 花ばさみ、花材持ち帰り用の袋



申込み開始 12月6日（火） 10:00～

- なるべく大きめの袋をご用意ください。
- ご自宅の花器をお持ちいただいてもかまいませんが、当日はオアシスを花器として利用します。活け込んだままお持ち帰りできます。

申込み先 うれしいいきき支援室 TEL 30-1161

キーボード演奏会

新町わいが家のうたごえ広場でおなじみの小泉さんによる
冬の歌の演奏をききませんか？

演奏曲…冬景色・雪の降る街を・りんごの唄 など



日時 12月15日(木)
開始 10:00~(1時間程度)
会場 新町わいが家
定員 15名

☐ 申込開始 12月1日(木)より
☐ 申し込み くらいしいきき支援室
30-1161

参加費
無料

定員になり次第受付終了となりますので
ご希望の方は早めにお申込み下さい!!

*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。

*体調不良の方は参加を控えてください。

*感染予防対策につとめておりますが、感染のリスクがあることはご承知下さい。

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

お渡し 四郎丸わいが家



12月2日(金) 受付は 11/18~

1月6日(金) 受付は 12/23~

新町

お渡し 新町わいが家



12月26日(月) 受付は 12/12~

1月23日(月) 受付は 1/10~

・1食200円・食数は各50食

- ・アレルギーの対応は行っていません
- ・配達はいりません。
- ・お持ち帰り用の袋をご持参ください。
- ・お渡し時間は、15:30~17:30まで。なるべく早めにお越しください。
- ・申込数を制限させて頂く場合があります。

申込み先 ぐらしいきき支援室 TEL 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。

自宅以外の場所で、参加者同士おしゃべりを楽しむだけでも気分転換になりますよ(^)/。クイズ、手芸キット、昔なつかしいカルタなども用意しています。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

12月12(月) 13:30~16:00

12月23日(金) 13:30~16:00

新町わいが家

12月9日(金) 13:30~16:00

12月27日(火) 13:30~16:00

お問い合わせ ぐらしいきき支援室 TEL30-1161

生協ながおかデンタルクリニック

受診送迎のお知らせ

※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。

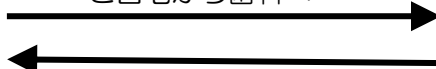
受診送迎は
歯科のみとなります。



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。
受診の流れ	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。あらかじめご了承下さい。) 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下さい。



お問い合わせ

生協ながおかデンタルクリニック ☎37-8810

介護予防センター 生協ささざき

冬の特別企画

今日の食事が1年後の身体を作る

～健康を維持するための食事と健康～

講師：特別養護老人ホームはるか 管理栄養士 野中

栄養と運動の how to 盛りだくさんの実技講座です！
毎日の食事について一緒に考えてみませんか？

○日時 12月17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 200 円

○定員 15 名



※ 申し込み〆切 12月9日（金）

内 容 ★講 話★

- ・食事のバランスについて
- ・健康食品との上手な付き合い方

★体 操★

寒い季節でも家の中で行える運動をトレーナーが指導！

送迎あります！【要申込】
※ 片道10分圏内 ※

詳細は参加申し込み時にお問合せ下さい

【問い合わせ・申込先】

介護予防センター生協ささざき ☎33-8111

