

芸術の秋

誌 面 文 化 祭

すこやかスマイル7・8月合併号でお知らせして、応募いただいた作品です！
職人技の作品、みんなで作り上げた作品、かわいい写真などありがとうございました！！

コスモスさん



高橋ミチ子さん



わかばさん



1億円レブリカ、
10kgを気合いで
持ち上げました笑

冷やし足湯
気持ちいいけど
撮らないで

カタコさん



M.Kさん



燕市 八王寺の大白藤

ミヤーさん



うちのミミちゃんです

邦さん



プラット新町



「実りの秋」
細く切った色画用紙をくるくると巻いたぶどうの実にとまるトンボ。ご利用者さんと作りました！

栖吉支部 なごみ班会



班会で折り紙や牛乳パック等を使って
いろいろな小物作りを楽しんでいます！
町内の文化祭にも出展しています。

村山光映さん



雲洞庵の御朱印



今年も「新潟まるごと健康チャレンジ」始まっています！まだ始めていない方！今からでも間に合います！！健康的な生活習慣を身につけるキッカケづくりに参加しませんか？
参加方法 → チャレンジコースを選ぶ → 30日記録して結果報告（11/20 締切） → 記念品ゲット！
チャレンジシートが必要な方は、くらしいきき支援室（30-1161）へお問い合わせください。
ながおか医療生協ホームページにも掲載中です。

今月のすこやかコラム

春は山菜、秋はキノコ採りである。ただキノコについてはそれほど知識がないので、山菜のように一定期間たくさん味わうというわけにはいかない。毒のないキノコは多くあるが、食べて良いことと食べて美味しいとは違う。ナメコとアマンダレ(ナラタケ)が最高だと思っからそれ以外は採



今回は《星野先生》です

らない。しかしそれらが山菜のように毎年同じ場所に生えてくれるかというところでは全く時期も不確定。もし生えたとしても非常に成長が早く一週間を待たず旬を逃すこともある。数年前にはどっさり採れていたのが最近では本場に採れなくなつた。何かおかしくなつたと実感する。



たくさんの千羽鶴をお寄せいただきありがとうございました。

発送した千羽鶴



長崎原爆資料館に届けた千羽鶴



広島平和記念公園の奉納千羽鶴

折り鶴をつなぐボランティアさん募集中!!

空いた時間に折り鶴を糸でつないでいただけるボランティアさんを募集しています。平和の祈りを届けるお手伝いをしてみませんか?ぜひ、わいが家にお問合わせください。

<お問い合わせ先>
 くらいいきき支援室 TEL:30-1161

まちづくり・ボランティア委員会 副委員長 布施敦子

**平和の祈りを千羽鶴に込めて
3万4千羽を奉納**

まちづくり・ボランティア委員会 平和への取り組み

今年も組合員の皆さまから平和の願いを込めた折り鶴がたくさん届きました。お寄せいただいた折り鶴は、鶴をつないでくださるボランティアの皆様からご協力いただき、34束の千羽鶴ができました。

6月20日に、広島市民国際平和推進本部に1万5千羽、長崎原爆資料館に1万5千羽、福島原発事故の被害や教訓、原爆、戦争の惨禍を、境内の施設「伝言館」で伝える宝鏡寺に4千羽、奉納しました。その後もたくさんの鶴がわいが家に届いています。

これからも、長岡から平和の願いを千羽鶴として届けていきたいと思ひます。



今月は組合員さんのレシピを紹介します
 チャチャッと焼ける
お手軽チーズケーキ

ホットケーキミックスを使って材料を全部混ぜるだけ!!
 お手軽チーズケーキです。

材料
 (パウンド型18cm、円型18cm、耐熱容器などあるものでOK)

ホットケーキミックス	100g
プレーンヨーグルト(無糖)	400g
砂糖	80g
卵	2個
レモン果汁	大さじ2
●ピザ用チーズ	50~60g

準備

- ・オーブンを180℃に予熱
- ・型にシートを敷いておく

手順

- ①ボウルにAの材料を入れよく混ぜ合わせる
- ②ピザ用チーズを入れてサックリと混ぜる
- ③型に流し入れ、180℃に予熱したオーブンで60分焼く

中まで火が通ったらできあがり
 ・温かなくても、冷やしてからでも美味しいです!!

フレイル予防運動

今月の担当
 フィットネスレインボー運動教室
 佐藤香織
 [健康運動実践指導者]

テーマ『ツボ・セルフマッサージ』

暑い季節が終わり夏の疲れが出やすいこの頃、自分で疲れを癒せたり、体調を整えたりできたらいいですね!少しでも調子が整うよう、東洋医学の力、ツボを刺激してみましょう。 ※今回は自分で手軽にすぐ押せる手のツボです。

労宮(ろうきゅう)
 労宮は、心労や疲労に効果的なツボ。手のひらの中央に位置しており、刺激することでストレスによるイライラ、緊張感、不安感などの気持ちを鎮めてくれます。疲れが溜まり、睡眠の質が悪いと感じたら、ゆっくりと呼吸をしながらこのツボを刺激してみましょう。

合谷(ごうこく)
 合谷は指と人差し指の骨が接する部分を、人差し指側に向かって押し、少し痛みを感じる部分。“万能なツボ”といわれています。頭痛、眼精疲労、歯の痛み、顔面神経麻痺、首肩コリや風邪、生理痛、皮膚の痒み、胃腸の調節、精神安定など様々な症状に使用されるツボです。

手三里(てさんり)
 肘を軽く曲げて親指と人差し指が上にくるようにし、肘関節にできるシワから少し下で、押すと響くところです。反対の手(親指)を使って、腕を包み込むようにして押すと楽に押せます。胃腸の働きを整えて下痢やお腹のハリなど大腸を整える働きがあります。

ながおか医療生協の運動教室

専門トレーナーがさまざまな運動教室を行っています。体験・見学を随時受け付けています。詳細は下記までお問い合わせください。(営業時間 8:30~17:00)

四郎丸エリア	Fitness Rainbow(フィットネスレインボー) 長岡市前田 3-1-16 ☎ 0258-39-2882
新町エリア	Studio Fit (スタジオフィット) 長岡市西新町 2-3-22 ☎ 0258-39-2882
宮内エリア	sasazaki Akala (アカラ) 長岡市笹崎 2-1-15 ☎ 0258-33-8111

各種SNSでも情報発信中!

YouTube

LINE

医療・福祉のページ

大腸憩室炎



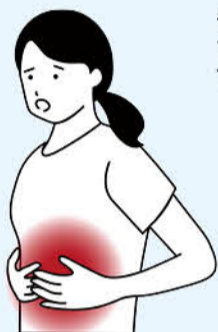
ながおか生協診療所 医師 高綱将史

人の臓器に大腸という消化管があります。摂取した食物が胃から小腸で栄養が消化・吸収されます。吸収されずに残ったものが、大腸を通過することで水分が吸収され便となります。

大腸は便を作り、排便をする臓器です。憩室というのは、大腸にできるクレーターのようなクボミです。憩室ができる原因は諸説ありますが、一般的には大腸の蠕動運動に伴う過度の腸管内圧の上昇が原因といわれています。過度の腸管内圧の上昇により、大腸壁の薄い部分が外側に膨らみ、凹みができることで憩室が形成されます。腸管内圧の上昇する状況として、便秘の方、食物繊維の少ない食事、肥満などが原因とも言われています。大腸憩室のクボミの中に、便が詰まってしまふことがあります。憩室の中に詰まった便に悪玉菌が繁殖し、炎症を引き起こすことがあります。これが憩室炎です。

憩室炎の症状は腹痛、発熱、場合によっては便秘と下痢が繰り返されます。腹痛はおなかの右側や下腹部に多いようです。憩室炎の治療は一般的に抗生剤の内服や点滴で細菌感染を軽減し、炎症が治まるのを待ちます。軽症であれば、内服の抗生剤と整腸剤を処方して外来で様子を見ますが、炎症の度合いによっては入院加療が必要になります。憩室炎の炎症が強く、憩室に穴が開いてしまった(憩室穿孔)場合、便がおなかの中に漏れ出てしまい、腹膜炎や敗血症になります。その場合、外科的な手術が必要になるかもしれません。憩室はできてしまうと自然と治ることは無く、根本的に治療することはできません。ですので、憩室炎の予防が大切になってきます。

憩室炎の予防には、排便をできる限りスムーズにすることが大切です。食物繊維の多い食事や、ヨーグルト、牛乳など乳製品をとり、大腸の善玉菌を増やすことが大切だと考えられます。



お知らせ

インフルエンザ
予防接種の
予約受付が
始まります!

※詳細は各診療所、クリニックの窓口にお問い合わせください。



10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

診療所診療科目 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 片山先生 内科・泌尿器科 高綱先生 内科・消化器内科 茂木先生 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 高綱	羽賀 勝山 高綱	羽賀 高綱 茂木	羽賀 片山 茂木	高綱 茂木 岡田	★羽賀 (~10:30迄) ★高綱 ★勝山 ★片山 ★茂木	★火曜日 午後 羽賀…第1・2・3週 勝山…第1・3・5週 片山…第2・4週 星野…第4週 高綱…第1・2・3・5週 ★水曜日 午後 羽賀…第1・5週 勝山…第3・5週 片山…第2・4週 高綱…第1・2・4週 茂木…第2・4週
訪問診療							
15:00 ~17:00 (月曜のみ 17:30まで)	羽賀 片山 高綱	★羽賀 ★勝山 ★片山 ★星野 ★高綱	★羽賀 ★勝山 ★片山 ★高綱 ★茂木	羽賀 ★片山 ★茂木 ★勝山	★羽賀 高綱 ★茂木	休診	★木曜日 午後 片山…第1・4週 茂木…第1・3・5週 勝山…第2・4週 ★金曜日 午後 羽賀…第1・2・3・4週 茂木…第2・4週 ★土曜日 羽賀…第1・2・3・4週 (10:30迄) 高綱…第1週 勝山…第4・5週 片山…第1・3・5週 茂木…第2・4週

■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 茂木	星野 片山 茂木	星野 片山	勝山 高綱 岡田	星野 (羽賀) 片山	★星野 ★高綱	★月曜日 午後 勝山…第1・3・5週 ★火曜日 午後 星野…第1・2・3・5週 高綱…第4週 茂木…第1・3・4・5週 青木…第2週 片山…第4週 茂木…第1・5週 羽賀…第2週 高綱…第3週 ★水曜日 午後 勝山…第1・3・5週 高綱…第2・4週 ★木曜日 午後 星野…第2・4週 茂木…第1・3・5週 ★土曜日 星野…第1・2・4週 高綱…第3・5週
訪問診療							
15:00 ~17:00 (月曜のみ 17:30まで)	星野 ★勝山 茂木	★星野 ★高綱 ★茂木 ★青木	★片山 ★茂木 ★羽賀 ★高綱	星野 ★勝山 ★高綱	★星野 片山 ★茂木	休診	17:30迄

■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
8:45 ~11:30	急性外来					8:30~
11:30~12:00	慢性外来					10:45~ 11:15~ 慢性外来
13:45 ~14:30	14:00~ 1歳未満予防接種					1歳未満 予防接種
14:30 ~15:45	15:30~慢性外来					1歳以上 予防接種
15:45~	慢性外来					慢性外来
16:00~17:30	急性外来					急性外来

●診察医 *井埜(月~土) *田中(月)午前、(水・金)午前(専門外来※低身長・肥満・思春期・早発症など)
*内山医師の診療は不定期の為、電話で確認ください。
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

■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 ~11:00	一般外来(急性疾患)					
11:00 ~12:00	予防接種・健診(1歳未満)					
13:30~	発達外来					
14:00 ~14:30	予防接種・慢性外来					
15:00 ~17:30	一般外来(急性疾患)					

●診察医 *吉川(月~土) *本間(金) 10/4(午前・午後)・11(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	後藤 市川	後藤 市川	休診	後藤 市川	後藤 市川	後藤 市川 ★赤柴	●水曜日は休診 10/16(水)は診療します ●訪問診療に出ている場合があります
13:30 ~18:00	後藤 市川	後藤 市川	休診	後藤 市川	後藤 市川	後藤 市川 ★赤柴	★赤柴医師の診療日 …10/12(土)

理事会報告

- 2024年度第3回理事会
(開催日時)
2024年9月11日(水)
午後6時30分~午後7時55分
(場所)
ながおか医療生活協同組合 2F会議室
- 報告事項
①7月の事業・経営状況の報告、8月の概況
②からしいいきき支援室報告
③委員会報告
④生協ながおかDC Surface入替について
⑤ながおか生協診療所 医用テレメータ購入について
⑥ながおか生協診療所 診察室増設工事について
⑦プラットフォーム スチームコンプレッション導入について
●協議事項
⑧夏季賞与支給借入金切替について
⑨若山先生入職に際しての紹介手数料支払について
⑩2024年度第一四半期 内部監査報告
- 以上、報告・協議の上、全員異議なく承認されました。



先月の応募は53通でした

鍛える脳 クロスワードパズル

正解者の中から抽選で3名に図書カードプレゼント。当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。 出題 ●モロズミ勝

「電胆」って読めますか
マツタケもシタケも
防寒や仕事のために手に
はめます
メガネヘビとも言う毒蛇
陸上から海洋へ向かって
吹く季節風
……道……千家……声
アダムのリンゴ……仏
能楽や狂言のもとなつた
鎌倉時代の芸能
アップの反対語
ウサギを英語で言うとき？
ネスミの形をしたコンピ
ューターの入力装置
頭のとっぺん

「丹煎」とも呼ばれる綿
を入れた防寒用の着物
……声……毛……湯
レコード。世界新……
古めかしいよつす
いがに包まれています
アマゾン川が流れる南ア
メリカの国
ナポリオンの辞書にはな
い言葉
敏感の反対語
秋の味覚です
……窓……くもり……
鶴やキリンは長い
勝負で打ち倒すこと
牛にあつて馬にないもの

「ガリバー」……記
「丹煎」とも呼ばれる綿
を入れた防寒用の着物
……声……毛……湯
レコード。世界新……
古めかしいよつす
いがに包まれています
アマゾン川が流れる南ア
メリカの国
ナポリオンの辞書にはな
い言葉
敏感の反対語
秋の味覚です
……窓……くもり……
鶴やキリンは長い
勝負で打ち倒すこと
牛にあつて馬にないもの

クイズのこたえ・投稿はハガキまたはQRコードからご応募ください

〒940-0043 長岡市土合4-1-14
なごか医療生協
くらしいきいき支援室 まで

ハガキ
①〒/住所
②氏名 (ペンネーム)
③電話番号
④投稿 (右記参照)

お問合せ先
くらしいきいき支援室 ☎ 30-1161

応募締切 2024年10月9日(水) 必着

スマイル短歌(班会)

傘をさしゆるりと歩く我が側に
若者の風香り残せり
わが畑の朝日に向かい咲き揃う
ひまわりの花路を明るく
ガラス戸を揺すり轟く三尺玉
子犬はふるえ身をすり寄せ
庭隅の紫式部は実をつける
その紫を我は待ちおり

首藤隆司選
藤縄一枝
加藤シズ
田所典子
大原歌子

短歌(投稿)

日焼けて孫は元気に里帰り
バスケットの友にお土産選んで
川柳(投稿)
鎮魂の白菊上がる遠花火
昼残暑夜は就って虫が鳴き

高津百合子
高橋弘子

かっちゃん

どしどしご応募ください 作品募集中!



昭和の匂い…
出雲崎町 海沿いの旧街道、是非行ってください。町並み、家並みが昭和です。今では見なくなった郵便ポスト、今も現役でガンパっています!! (ヨシさん)

●プロに任せて安心
庭の樹木の選定の際、蜂の巣に気付きました。自分で除去するのは危険と判断して業者に依頼しました。40×50匹ほど殺したとのこと。巣も大きかったです。餅は餅屋のことわざ通り、その道のプロに頼んで良かったとホッとしています。これからは身近に危険が潜んでいると思いつきながら行動していきたいものです。(ミスターA)

●ささげえ倶楽部のおかげです
今年も長岡花火大会を娘家族とベンチ席で鑑賞できました。昨年9月から心臓が悪くて呼吸が苦しく長期歩行ができませんでしたが、ささげえ倶楽部に参加して、以前より長く歩くことができるとなりました。(田中光子)

●きつーい一言…
先日、指の関節が痛くて整形外科を受診。レントゲンを撮って何ら治療方法の提案もなく「軟骨が少なくなっている、年のせい」と、先生の一言。古希になり、理解はするもの…きつーい一言でした。(柴大 さん)

●ひとり、夏の冒険
年長の子どもが、初めて親と離れて4泊5日。初対面の子どもたちとコミュニケーションもとれたようです。また来年も行きたい!とぞうです。成長を感じられ、嬉しいです。(げんちゃん)

●イチジクのシロップ煮
子どもの頃、母の美事にイチジクの大木がありました。毎年9月に遊びに行くと伯父が大量のイチジクをとってくれました。家に持って帰ると母が大鍋に砂糖を入れて煮てくれて、冷蔵庫で冷やして食べたイチジクのシロップ煮。おいしかったこと! (さくらんぼ子)

●オープンスクール
この夏は色々なオープンスクールに親子で参加しました。帰りにいつもは行かないお店でランチ→農産物直売所で地場産のお野菜を買うまでがセットでした。(深話切子)

●子ども船長
奥只見湖に行ってきた。山道の運転は暗くて不安でしたが、遊覧船に乗り、子ども達は船長体験ができ、楽しい時間を過ごせました。(はむたろう)

●チャレンジしたいこと
ずっと腰痛に悩まされてきました。腰痛タイプごとのストレッチをやってみました。今後はしっかりと継続することが目標です。(たけこ)

●庭づくりをして早数年、なかなか思う通りになりません。年齢とともに気力、体力も少しずつ落ちてきた今は、宿根草に挑戦中。植えっぱなしで毎年咲く宿根草は私向き。どんなになるか楽しみ。(サボテンババ)

●ステップアップするために、仕事に関する試験に挑戦したいと思っています。難しい試験なので、勉強時間を増やして頑張ります。(ねこむら)

●私の健康法
毎朝、ウォーキング約1時間、青竹踏み50回、ストレッチ10分をやっています。他に生協の週1回の運動教室通いです。楽しくやっています。(マサさん)

●足のむくみ解消として毎日竹踏み200回おこなっています。(初菊庵)

●辛い腰痛、ストレッチは少しずつする!無理しない!心がけたいと思います。(温泉玉子)

●毎日YouTubeで10分程度のトレーニングをしています。短時間でも毎日続けることが大切だと思っていて頑張っています。(まるこ)

●寝る前にストレッチをする。よく寝る。良く噛んで食べる! (もと美)

鍛える脳 クロスワードパズル
先月号の答え

「キョウチクトウ(夾竹桃)」

キ	キ	ヨ	ウ	マ	ド	リ
ネ	ン	サイ	ユ	ウ	キ	
ン	カ	ギ		キ	シ	
ビ	キ	ニ			ヨ	
ノ			ト	ウ	ゲン	
ネ	コ	サラ				
マ	グ	カツ	ブ	サ	バ	
キ	モ	チ	リ	ヨ	カ	ク

すこやかスマイル折作業
次回の予定

★四郎丸わいが家
10月24日(木)
9時30分

★新町わいが家
10月25日(金)
13時30分

お時間ある方、ご協力ください!

無料
フレイル測定会

ご自身の身体をチェックして、健康寿命をのばしましょう!

10月8日(火) 13時30分から
新町わいが家で実施! 要申込

測定項目
・握力・足指力
・四肢骨格筋量
・椅子立ち上がり

申込先
くらしいきいき支援室
30-1161

お知らせ

LINE
公式アカウント
友だち募集中

くらしいきいき支援室

LINE ID @235ebmwu

わいが家からいろいろな情報をお届け!

QRコード



【ながおか医療生活協同組合】

2024年10月

わいが家通信



★発熱、咳、咽頭痛等の症状のある方、その他体調のすぐれない方は参加をお控えください。

★各種企画や活動中の様子を撮影し、すこやかスマイル誌面や法人HP等に掲載することがあります。掲載を希望しない方はスタッフにお申し出ください。

まちづくりボランティア委員会主催

2024年4月から本格稼働！



中之島信条クリーンセンター見学

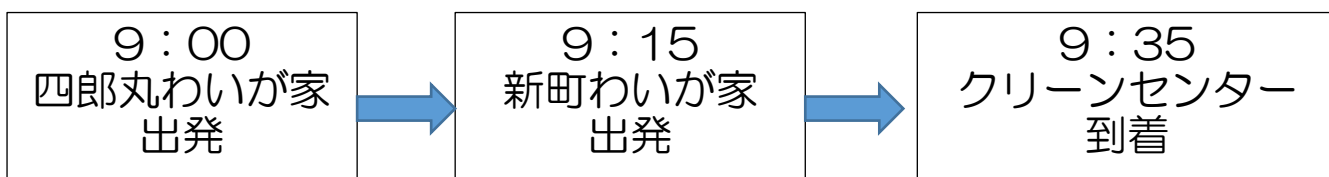
長岡市の令和4年度のごみと資源物の総排出量は83,143トンで前年度より1,866トン減りました。ごみ処理経費は、33億2,400万円、市民一人当たりで換算すると、年間約12,795円もかかっていることとなります。

SDGsの目標達成につながるよう企業や自治体だけではなく、個人でもゴミ問題の解決に意識を向けましょう！

参加費無料

10月18日（金）定員20名 要申込

※申込み〆切 10/11（金）。定員になり次第締め切ります。



●直接現地に行かれる方は

9:30 中之島信条クリーンセンター駐車場 集合 です。

[ナビ検索](#) 長岡市中条新田 1080-2

※スマートフォンがあれば右下QRコードで確認できます。

敷地内に入ったら「管理棟」方向へお進みください。

●新しい施設のため、ナビに表示されない可能性があります。

不安な方は、わいが家に集合し、法人車の後ろをついてきてください。

●見学終了は11:30頃。わいが家着は12:00前後となります。



クリーンセンター
グーグルマップ

申込み ぐらしいきいき支援室 ☎ 30-1161

②バスハイク

魚沼よくぱりコース 花スイーツ・棟方志功・野の花の水彩画・お買い物



「魚沼醸造」「野の花館」「今泉記念館」「魚野の里」

【魚沼醸造は、米糎工場。今泉記念館は、棟方志功作品を展示】

■日 時 **10月22日(火)**

【出発】新町わいが家 8:40⇒四郎丸わいが家 9:00

■募集人数 43名様 (最少催行人員 35名様)

■旅行代金 **8,000円**

(当日の朝徴収します。おつりのないようご注意ください。)

参加条件 ながおか医療生協組合員 (本人加入)

当日までの加入で参加可能。(出資金1口5,000円)

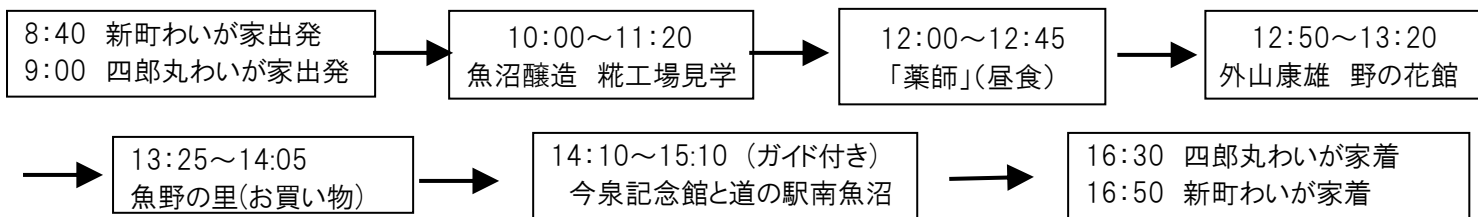
■申込期間 **9月30日(月) 9時 ~ 10月15日(火)正午まで**
くらしいきいき支援室 ☎30-1161



注意事項 ※先着順 (定員になり次第〆切)

※お申し込み時に、参加者 (グループの場合は全員分) の氏名、住所、電話番号、
集合場所をお聞きます。

日程表 10月22日(火) ●昼食 / 薬師 (南魚沼市万条新田)



●バスハイク参加の方へ●

・当日朝、わいが家内で受付をしてからバスにご乗車ください。※時間厳守でお願いいたします。

・できるだけ徒歩、自転車、バス等でお越しください。

～お車で来られる方～

四郎丸乗車…市民体育館の駐車場(裏側)をご利用ください。

新町乗車…新町わいが家駐車場をご利用ください。台数に限りがありますので、自家用車の相乗りやご家族からの送迎等、ご協力をお願いいたします。

・交通事情などにより、時間が変更になることがあります。あらかじめご了承ください。

・当日発熱、咳、咽頭痛等の症状のある方、その他体調のすぐれない方は参加をお控え下さい。

旅行企画・実施 株式会社新潟トラベル 観光庁長官登録旅行業第207号

お申込み先・お問い合わせ 株式会社新潟トラベル 長岡営業所
〒940-0051 長岡市西神田町2-3 電話 0258-35-5451 FAX:0258-35-5453

総合旅行業務取扱管理者:山田雅昭
担当者:渡辺昭仁

・交通機関等の事情により日程が変更になる場合があります、予めご了承ください。

・運行予定バス会社:ひまわり観光(バスガイドは乗車いたしません)

・食事:昼1回 添乗員:同行いたしません

・取消料/お申し込み後、お客様のご都合により取消になる場合、旅行開始日の前日から起算して前日まで無料。当日不参加2,000円

※詳しい旅行条件を説明した書面をお渡しいたしますので、事前にご確認の上、お申し込みください。

協力:ながおか医療生活協同組合



オレンジカフェ 新町わいが家

リニューアル OPEN!!

長岡市委託事業

認知症の人やその家族、地域の皆さん、認知症について学びたい方などどなたでも気軽に参加できる場所「オレンジカフェ」。この10月よりもっと認知症の理解を深められ、参加者同士でお話し合える場所としてリニューアル！
お茶を飲みながら、和やかな雰囲気の中で認知症に関する理解を深めませんか？

日時 毎月第4土曜 午前9:30～11:30
※今年11月、12月は第3土曜日
場所 新町わいが家(泉1-7-20)
参加費 100円(飲み物代)
お申込 不要



◇当日プログラム◇

- 〈9:30～10:00〉 カフェタイム①
- 〈10:00～10:30〉 ミニ講話
- 〈10:30～11:00〉 カフェタイム②
- 〈11:00～11:30〉 Q&A、情報提供

ミニ講話テーマ

10/26(土):認知症ってなんだろう？	1/25(土):認知症のリハビリ — 作業療法
11/16(土):自宅で気づける認知症のサイン	2/22(土):介護に直面した家族はどうしたらよいか？
12/21(土):認知症と薬物治療	3/29(土):認知症の人が利用できる介護サービスとは？ 小規模多機能とはどんな施設？

わいわいがやがや過ごしませんか？
地域の茶の間

だんだん

時間内
出入り自由！

レクリエーションとおしゃべりを楽しめる交流の場「だんだん」に好評のボッチャに加えて、切り絵とハンドベルが新たに仲間入り！わいが家で遊んで友達をつくっちゃおう！

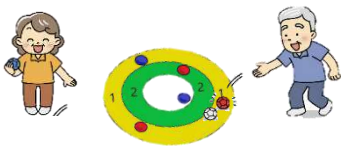
ボッチャ

無料

老若男女、障がいのあるなしに関わらずできる屋内スポーツ！
時間は両会場 13:30～15:00

四郎丸わいが家 毎月第2月・第4金
10月25日(金)
※第2月が祝日のため、今回は1回

新町わいが家 毎月第2水・第4火
10月9日(水)・22日(火)



NEW

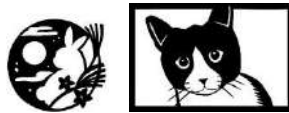
切り絵

材料費
100円～

気軽に切り絵を楽しみませんか？
新しい趣味を開拓するチャンス！
時間は両会場 10:00～11:30
持ち物不要。

四郎丸わいが家 毎月第3水
10月16日(水)

新町わいが家 毎月第4水
10月23日(水)



NEW

ハンドベル

無料

みんなで1曲演奏してみよう！
楽譜が読めなくてもOK！



四郎丸わいが家 毎月第2火
10月8日(火)
時間 10:00～11:30



<お問い合わせ先> ぐらしいきいき支援室 ☎30-1161

わいが家の定期開催企画一覧

発熱、咳、咽頭痛等の症状のある方、
その他体調のすぐれない方は
参加をお控えください

申込み、お問い合わせはくらしいきいき支援室 ☎30-1161

～四郎丸わいが家～

- 地域の茶の間 **ながおかわになーれ** コープデリにいがた主催
10月7日(月)10:00～ 無料 申込み不要 時間内出入り自由
 - うたごえ広場 キーボード、ハーモニカ、ギターの伴奏に合わせて歌います。参加費¥100(員外¥300)
10月9日(水)10:00～ 要申込み 定員 30名
 - 歌声とまり木 ハーモニカの伴奏に合わせて歌いましょう♪ 参加費¥100(員外¥300)
10月25日(金)10:00～ 要申込み 定員 30名
 - 映写会 **十三人の刺客**(四郎丸支部主催) 出演:役所広司、山田孝之、稲垣吾郎、市村正親 ほか
10月18日(金)13:30～ 無料 申込み不要
- ～あらすじ～江戸末期。将軍の弟の松平齊韶は暴君ながら、近く老中に就任する予定。幕府存亡の危機感を募らせたある老中は、旧知の御目付、島田新左衛門に齊韶暗殺の密命を下す。新左衛門は入念な齊韶暗殺計画を練り上げていく…。



～新町わいが家～

- ◆うたごえ広場 キーボード伴奏に合わせて歌います。
10月10日(木)10:00～ 要申込み 定員 35名 参加費¥100(員外¥300)
 - ◆オレンジカフェ
10月26日(土)9:30～
- 10月からリニューアル!
詳細はわいが家通信 3 ページをご覧ください。

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!

わいが家食堂

四郎丸わいが家

10月4日(金) 受付は 9/20～
11月1日(金) 受付は 10/18～

新町わいが家

10月28日(月) 受付は 10/15～
11月25日(月) 受付は 11/11～

- ・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
- ・配達はありません。
- ・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。



だれでも寄れるみんなの茶の間



だんだん

10月からリニューアル!

人気のポッチャに加え、ハンド
ベルと切り絵が仲間入り!

詳細はわいが家通信3ページを
ご覧ください。