





今年6月から始まった健康運動教室「ミガール」に8月12日お邪魔してきました。この日の参加者は見学者の方を含め13名。まずは、お互いの近況報告を話しながら血圧測定などのチェックをそれぞれが行いました。その後、本間トレーナーと一緒に、イスに座りながら無理のないゆとりとした運動で体を動かしました。足の裏でゴルフボールを転がす運動では、自分の意志とは違う方向へ転がっていく感じが面白かったです。全身体操を行いました。

元気にやっています！送迎付きけんこう運動教室

ミガール (四郎丸わいが家)

またこの日は、笹川栄養士から夏の水分補給についてのミニ講座をお聞きしました。脱水の怖さを教えていただいたり、スポーツドリンクの飲み比べ等、気軽な中にも有意義な講座でした。午後2時から3時半まで盛りだくさんの運動教室でした。

◇参加者の感想◇  
「楽しいですよ。昨年入院して足腰が弱ってきたので、参加していきなす。とんだりねたりがなく、無理の無い運動がいいです。」  
「86歳で一人暮らしです。みなさんとお話するのも楽しみのひとつです。」  
「この前のマネー講座やゲームも良かったですよ。」

◆お問い合わせ・ご連絡先  
組合員事務局  
Tel 30 1161 大高・榎本

さわやかに 秋 仲間増やし強化月間 スタート集会

2014年度総代会において、皆様よりご承認頂いた社会福祉法人設立に向け、強化月間スタート集会を下記の日程で開催いたします。

当法人にとって社会福祉法人の設立、児童発達支援センター、特別養護老人ホームの建設は念願であり、大きな事業となります。

社会福祉法人設立に向け  
組合員・職員の思いをひとつに  
どなたでもご参加下さい 組合員事務局

※日時	9月6日(土)
※場所	3F 松の間
※内容	13:00 開会挨拶 土田武千代 常務理事 13:05 強化月間スタートにあたって 羽賀 正人 理事長 13:30 社会福祉法人設立について 高橋 智恵 専務理事 13:55 目標・月間計画について 組合員事務局 14:05 決意表明 田畑 孝夫 理事 14:10 「笑いヨガ」 笑顔で取り組もう強化月間 講師 須藤ひろみさん 14:30 閉会挨拶 土田 清海 理事

組合員、役職員が一丸となって「心」をひとつに「力」を合わせ、事業建設を成功させましょう。

未だ生を知らず いずくんぞ死を知らん

もっとすてきな健康スマイル <5>

国の目標 知っていますか？  
健康を支え、守るための社会環境の整備に関する目標

国民の健康増進の総合的な推進を図るための基本方針

項目	現状	目標
①地域のつながりの強化 (居住地域でお互いに助け合っていると思う国民の割合の増加)	つながりが強いと思う割合 平成19は45.7%	平成34年には 65%に
②健康作りを目的とした活動に主体的に関わっている国民の割合の増加	ボランティア活動をしている割合 3%	平成34年には 25%に
③健康格差対策に取り組む自治体の増加 (課題となる健康格差の実態を把握し、健康作りが不利な集団への対策を実施している都道府県)	11都道府県	平成34年には 47都道府県に

21世紀における 第2次 (h25~34) 国民の健康づくり運動の推進 (健康日本21) より  
みんなの笑顔でまちづくりを進めましょう

生協まえたまつり

とき 9月20日(土)  
11:00~15:00  
ところ 四郎丸わいが家 わいが家前駐車場  
内容 健康チェック・模擬店・ステージ発表\*フードドライブ

生協まえたまつり実行委員会  
委員長：小柳憲二 Tel30-1161

◇お問い合わせ  
長岡センター 山崎  
090-2142-6119

- ・乾物 (缶詰・瓶詰)
- ・調味料・食用油
- ・インスタント食品
- ・レトルト食品
- ・飲料
- ・ギフトパック
- ①未開封、②常温保管可能
- ③賞味期限が2ヶ月以上残っています
- 食品に限ります

笹崎まつり

とき 9月27日(土)  
12:00~15:00  
\*雨天でもやります  
ところ 笹崎わいが家前 駐車場  
内容 フリーマーケット/楽しい出店/ゲームコーナー/産直野菜など  
地域の皆様もどうぞお誘い合わせの上、お気軽においで下さい

\*子ども用品 (おもちゃ等) きれいなものください  
連絡先：まえた・かんだ 組織事務局

「もったいない」から「ありがたい」  
フードドライブ  
生協まえたまつりで

ピースチャリンコ

平和自転車リレー  
今年も「平和」を一緒に考え走りましょう

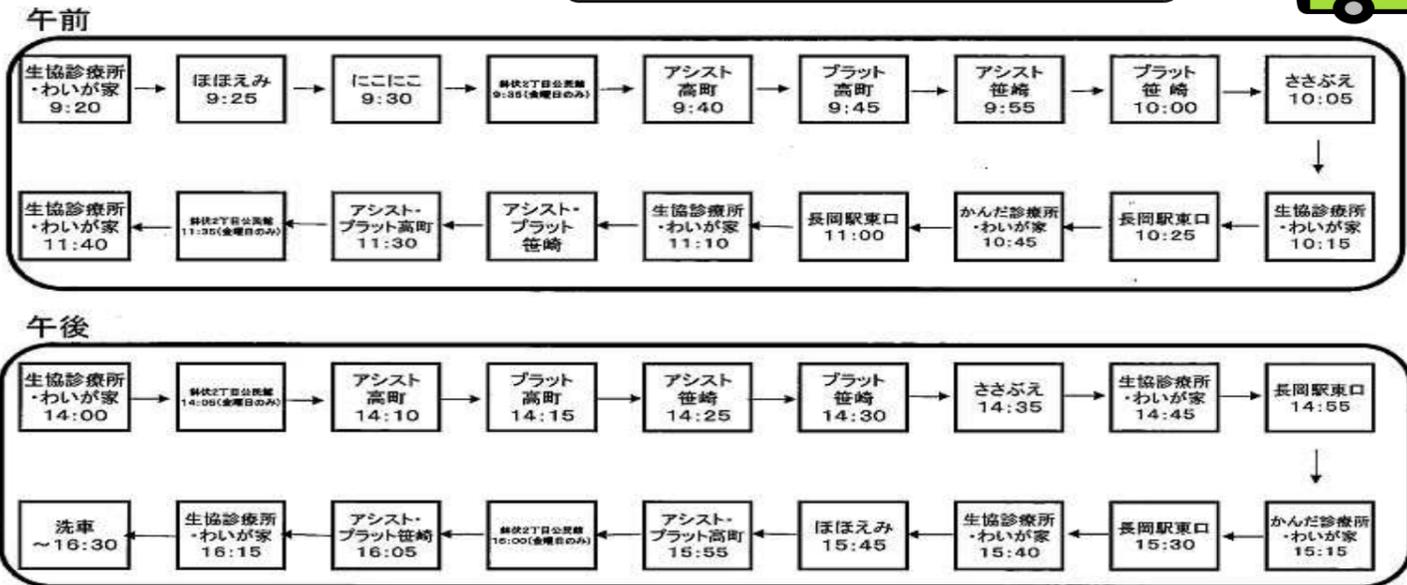


◇日時 10月11日~12日  
長岡-寺泊-新潟

申込み連絡先  
Tel31-5211  
名塚・速水

巡回ミニバス運行予定表

組合員ならどなたでも お気軽にどうぞ



※ 金曜日のみ鉢伏2丁目公民館経由

ながおか医療生協 組合員事務局

ご不明な点は組合員事務局まで



福島親子レクリエーション企画「ふれあい」

（東日本大震災復興支援）



生協かんだ診療所 池田 貴夫

今年で3回目のリフレッシュ企画。今年は7月26日、28日の2泊3日で親子9組、計28名の方より参加いただきました。初日は猛暑日でした。午後2時からバスで到着後、子どもたちは四郎丸わいが家でボールゲームやかけっこ、かき氷を食べながら楽しく過ごしました。夜のウエルカムパーティーでは、組合員の皆さんがすべて手作りで作った長岡名物の赤飯、漬物などをおいしくいただきました。宿泊先では、「子どもたちはぐっすりかと思いきや、「プールに入る！」と大はしゃぎ、閉館時間ギリギリまで遊びました。翌日は雨天。新潟市の「子ども創造センター」へ行きました。室内のアスレチックで遊んだり、隣の動物ふれあいセンターでアルパカやカピバラを見て楽しみました。その後は新潟ふるさと村でおみやげを買いました。大人達が車中でウトウトしている一方、子どもたちは元気に遊び続けました。



福島市 橋本 晃一

楽しく過ごしました  
いろいろな事を考えますが、どこに行ってもいいのかわからないし、毎日考えても仕方がないので、触れないようにしていただき、長岡であちこち行かせていただき、楽しく過ごしました。  
\*橋本俊子さんは、ウエルカムパーティーですばらしい「会津磐梯山」を歌ってくださいました。

最終日は念願の屋外プール（希望ヶ丘プール）へ行きました。子ども達の3日間は「プールの思い出」が大きかったようです。最初は緊張していた子ども達も、帰る頃には兄弟、姉妹のような関係になり、スタッフのひざに乗ってきたりして、大家族が旅行しているような雰囲気を感じました。



→ウエルカムパーティー

郡山で解散する際、子ども達の中には別れが寂しくて涙ぐむ子どももいたそうです。また、参加された保護者からは「こうして福島のことを忘れてないでいてくれることが嬉しい」との声も聞かれました。子ども達が大人になったとき、今回の思い出が「ほっとできた一瞬」になってくれればと思います。

詩吟体験会

日時 9月9日(火) 13:30~1時間程度  
場所 新町わいが家  
参加費 無料  
どなたでも参加OK。詩吟に興味のある方ぜひ挑戦してみてください

健康チェック

日時 10月4日(土) 13:30~15:00  
場所 Eプラザ1階エバータ脇  
血圧・体脂肪・足指力を測定します  
どなたでも無料で測定します。  
お気軽にお立ち寄り下さい。

新町支部<映写会> 無料です

9月22日(月) 13:30~  
**黒部の太陽**  
出演：三船敏郎/石原裕次郎/榎山文枝/日色ともゑ  
木本正次による小説、ならびにこれを原作とする日本映画といわれた黒部の苦闘、特にトンネル工事を描いた。  
毎月1回新町わいが家で映写会を開催しています。お気軽においで下さい。

診/療/案/内

	月	火	水	木	金	土
ながおか生協診療所	9:00~12:00	羽賀 勝山	羽賀 勝山	羽賀 勝山	羽賀 岡田	羽賀 勝山 2・4週
	15:00~17:30	羽賀 勝山	羽賀 勝山 1・3・5週 星野 2・4週	羽賀 関 2・4週	羽賀 勝山	
生協かんだ診療所	9:00~12:00	星野	星野	星野	岡田 勝山	交替制
	15:00~17:30	星野 関 3週のみ	星野 羽賀 1・3・5週 2・4週	勝山	勝山	星野
生協こどもクリニック	9:00~12:00	磯部	磯部 田中 9:30~	磯部 柴田	磯部	磯部 内山 1・3・5週
	11:00	予防接種	予防接種	予防接種	予防接種	予防接種
	14:00~16:00	予防接種	予防接種 乳児健診	予防接種 乳児健診	訪問診療	予防接種 乳児健診
	16:00~17:30	磯部	磯部	磯部		磯部

ワンポイント体操 1. 2. 3

☆寝返り運動

仰向けに寝転がり、両手を挙げてバンザイする



お腹に力を入れて、できるだけ手や足の力・反動を使わずに左右へ寝返りをする

※難しい方は足で少し蹴飛ばすように行って下さい  
※腰が痛い方は無理をしない

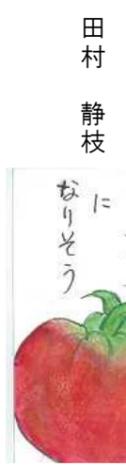
スマイル短歌会

首藤 隆司 選  
・豪雨続き浦の田圃を見に行けば水滴々と稲を覆えり 石見 政夫  
・又一人犠牲者の名の判明す長岡空襲六十九年目 大原 歌子  
・窓近く雉子の鋭き声ひびき籠のインコは羽毛逆立てつ 田所 典子  
・柿川を煮糺り返す焼夷弾涙堪えて灯籠流す ひるねのやまと

川柳

清 琴  
・思い切りスリムにしたが痛ましい 桂町ひま人  
・留守番のできる幸せりハのおかけ

絵手紙



「ミュキとベルフラワー」ほっとギヤラリーの会 東條 静



◇写真

今月のギャラリー 〈私の一枚〉



「長岡まつり」ほっとギヤラリーの会 中村 勇

# 医療生協まえたまつり

～ご家族みなさんでおいで下さいお待ちしております～

**とき 9月20日(土) 11:00～15:00** ※雨天時も開催

**ところ 四郎丸わいが家 わいが家駐車場**

**健康チェック(無料) 11:00～12:30 わいが家2階**

骨密度測定・血圧・体脂肪・足指力

**模擬店**

焼きそば・赤飯・おにぎり・豚汁・飲み物その他

**子供広場**

バルーンアート・輪投げその他お楽しみ

**喫茶**

ケーキ・コーヒ

**フリーマーケット**

小物雑貨・野菜市等

**CO-OP にいがた商品おためし**

試食・ガラポン抽選

**包丁とぎ** 研げる数に限りがあります。お早めにお持ちください。

1丁300円 包丁、花バサミ

※ 誠に恐れいりますが当日会場は、限られた駐車場しかございません  
なるべくお車でのご来場はご遠慮くださいますよう宜しくお願いします。

主催 医療生協まえたまつり実行委員会(四郎丸、豊田支部)

実行委員長 小柳 憲二

お問合わせ ながおか医療生協組合員事務局 TEL30-1161

**ステージ発表 13:30～15:00**

- ・さくらの会 13:30～  
三味線琴演奏
- ・ティンカーベル 13:55～  
電子ピアノ、うた
- ・うたごえ 14:20～  
みんなで歌いましょう

長岡甚句を踊りましょう  
わいが家駐車場 14:40～

\*フードドライブ

# 「もったいない」から「ありがとう」

—フードドライブ(余っている食品の寄付活動)

開催します—

## H26.9.20 (土) 11:00~15:00

会場：前田わいが家駐車場 (生協前田まつり内)

※目印はフードバンクののぼりです

日本では、まだ十分食べられるにもかかわらず、年間500万t以上の食品が廃棄されていることをご存じですか？フードバンクは、そのような食品を企業や市民等から寄付してもらい、必要としている福祉施設や団体等に寄付する活動です。「フードバンクにいがた」では、県内各団体のご協力のもと、フードドライブ(食品の回収)を行っています。ご家庭で不要な食品があれば、ぜひご寄付ください。

### 寄付いただきたい食品

- 穀類(お米、乾麺、等)
- 保存食品(缶詰、瓶詰等)
- 乾物(のり・豆等)
- 調味料各種、食用油
- インスタント食品・レトルト食品
- 飲料(ジュース、コーヒー・お茶等)
- ギフトパック(お歳暮・お中元等)

上記の内、①未開封品で ②常温保管が可能な  
③賞味期限が2か月以上残っている食品です。

※アルコール類、食品以外の衣服等のご遠慮  
いただいております。



ご自宅に余っている缶詰  
ひとつでも構いません。  
ご協力お願いします！

### 《お問合せ》

#### ■フードバンクにいがた

新潟市中央区新光町6-2 勤労福祉会館4階

☎ 025-384-4466 / FAX : 025-384-8224

E-mail [fbn@roukyou.gr.jp](mailto:fbn@roukyou.gr.jp)

<http://foodbank-niigata.org>

#### ■長岡センター

長岡市釜ヶ島 269(担当:山崎)

☎ 090-2142-6119

E-mail : [kamagashima@yahoo.co.jp](mailto:kamagashima@yahoo.co.jp)

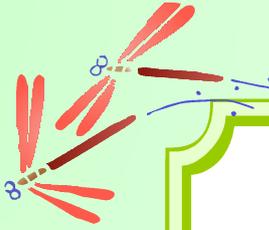
ボランティア随時募集中

お気軽にご連絡ください！

「もったいない」から「ありがとう」へ

フードバンクにいがた





さわやかな 秋の一日

# 笹崎まつり

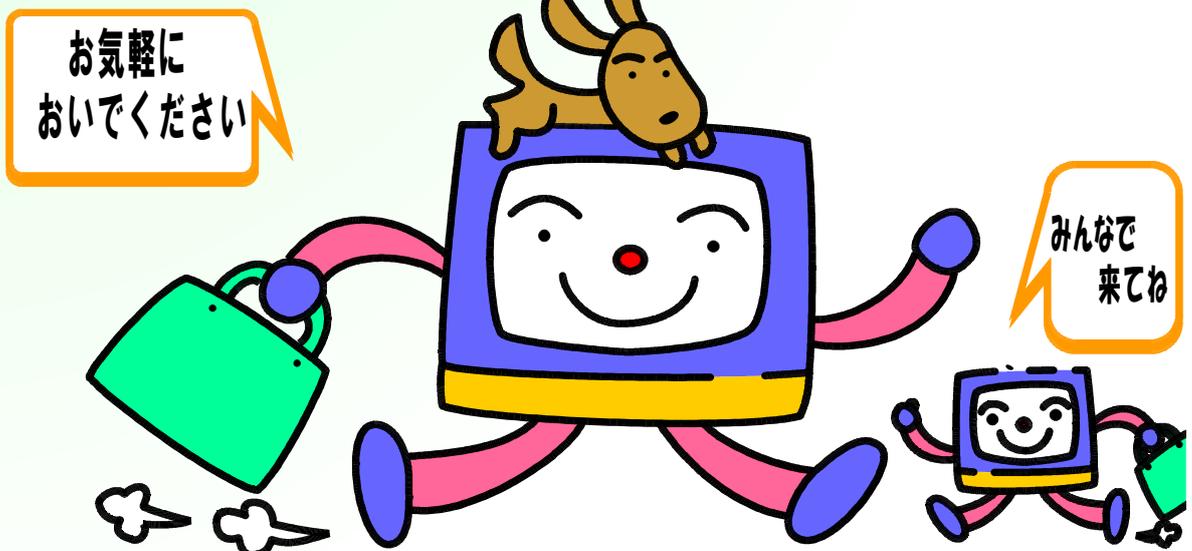
◆と き 9月27日 (土) pm12:00~15:00

◆ところ 笹崎わいが家前 駐車場 雨天でもやります☂  
長岡市笹崎2-1-15

◆内 容

- ・食べ物屋台 とん汁・おにぎり・焼きそばなど
- ・産直野菜市 新鮮野菜をどうぞ
- ・フリマ おもちゃ・子供服等を安価で
- ・楽しいゲーム 塗り絵・輪投げ・バルーンアート・体力測定など

他にも楽しいことがいっぱい



お問い合わせ/連絡先

ながおか医療生活協同組合

組合員事務局 (前田) Tel30-1161 (かんだ) Tel31-5233

# 新潟の城下町

# 村上行こう!!

バスハイク

第3弾!

伝統の屏風と昔の民具などを68軒の町屋で展示する町屋の屏風まつり、毎月2と7のつく日に開催される、約100年の歴史がある「六斎市」にも立ち寄ります。恒例の帰り道お買い物タイムは「岩船港鮮魚センター」。

～ゆったりとした刻が流れる城下町を散策してきませんか?～

**日時** 10月7日(火)

**集合場所** 四郎丸わいが家、新町わいが家

**募集人数** 45名

**参加費** 組合員 5,000円

組合員外 7,000円

**申込み** かんだ組合員事務局 TEL 31-5233

- \*バス代、昼食代込み。
- \*当日の朝、徴収します。
- \*組合員外の方、当日加入OKです。

**9月16日(火)9:00から受付を開始します。**

※申し込みの際に集合場所をお知らせください。

※携帯電話をお持ちの方は、携帯電話の番号もお聞かせ下さい。

※代表者1名につき、4名まで申込み可能です。

※昼食は「村上特産塩引き鮭と小鉢3品」。ごはんは岩船産コシヒカリ(^^)

## 10月7日(火) しおり

### 行程表

8:20 集合	四郎丸わいが家 (8:30出発)
8:30 集合	新町わいが家 (8:40出発)
10:45 着	村上町屋屏風まつり・六斎市
12:20 発	※自由行動となります
12:35 着	千渡里 昼食・休憩
13:30 発	
13:40 着	岩船港鮮魚センター
14:40 発	
16:40 着	新町わいが家
16:55 着	四郎丸わいが家

☆マナーを守り楽しい1日にしましょう!

### ～参加される方へ～

- 時間厳守でお願いします。  
出発時刻に遅れないよう、トイレを済ませ乗車してお待ちください。
- 屏風まつり、六斎市は、約1時間30分徒歩での見学、移動になります。履きなれた靴でお越しください。
- キャンセルのご連絡は  
かんだ組合員事務局Tel31-5233 まで  
早めにご連絡をお願いします。
- 当日、体調不良などで参加できない場合も必ずご連絡をお願いいたします。

■交通状況により予定の時間は前後する場合があります。

# 10月7日(火)バスハイク 行くのはこんな場所！



## 村上町屋屏風まつり

今年で14回目を迎える、城下町村上に秋を呼ぶ催し「屏風まつり」。ふだんはよその方が立ち入れない、実際に生活している家の内部に飾られている宝物を、参加店のご好意で見せてもらう催しです。

見学に来られた方に、お家の方がていねいに屏風の由来や町屋造りの説明をしてくださるのが、特徴です。ただ屏風を見せるだけではなく、来た方との心のふれあいを大切に、参加店によってはお茶のもてなしがあったり、歴史に詳しい方がいる参加店では、村上藩の話が聞けたり… それぞれの参加店で違った村上の魅力に出会えるはずです。



参加店の店先にはこのような辻看板がたっています。見学の際は、お店の方にあいさつをしていただくようお願いします。



## 六斎市

毎月2と7のつく日に開催される六斎市。

旬の食材をはじめ、さまざまな商品を扱うお店が並びます。大勢の買い物客で賑わう六斎市、ぜひご覧ください。



## 岩船港鮮魚センター

鮮魚は岩船港で水揚げされた活きの良い地物をはじめ、各地から旬の魚やカニ、自家製の干物など、おすすめ品が盛りだくさん！

村上市の特産である鮭もおすすめです！鮭の味噌漬や鮭の加工品、鮭の酒びたしや鮭とばなども多数あり、おみやげどころとして欠かせない場所です。

