



## 災害を振り返る

### 〜忘れない あの日の災害〜

平成16年7月の新潟・福島豪雨（7・13水害）から14年を迎えます。水害だけでなく同年10月の中越地震、平成23年の東日本大震災も含め、改めて災害と向き合い、復興、支援、防災について今一度考えましょう。

#### 身近に起きた豪雨災害

日本では、季節の変わり目前線が停滞し、しばしば大雨を降らせます。また、7月から10月にかけては日本に接近・上陸する台風が多くなり、近年、この時期になると、大雨・洪水など自然災害の二ユースを目的にすることが増えました。

平成16年7・13水害の後、平成23年、25年（ともに7月）と豪雨災害が発生。平成23年7月の水害の降水量は、新潟県の多いところで600ミリを超え、7月の月降水量平年値の2倍以上の雨が降り、甚大な被害をもたらしました。

#### 自分で行う災害への備え

台風や大雨は、警報などの防災気象情報を利用して、被害を未然に防いだり、軽減することが可能です。テレビやラジオなどの気象情報に十分注意し、台風や大雨の危険が近づいているというニュースや気象情報を見たり聞いたりしたら、災害への備えをもう一度確認しましょう。



#### 新潟県中越地震発生と支援

7・13水害から3か月後の10月23日、新潟県中越地方を震源とするM6.8の直下型の地震が発生。道は至る所で陥没、崩落し、走行中の上越新幹線が脱線するなど、交通網をはじめライフラインにも多くの被害が生じました。

何度も襲う強い余震。日が暮れて暗くなっていく中、恐怖心や不安から、医療生協を頼って避難された方が集まり、ながおか医療生協では、業務を一時停止し、リハビリ室他3か所を避難所として開放。地震の翌日から、全国の民医連、医療生協から続々と届く支援物資で、診療所前の駐車場は段ボール箱の山でいっぱいになりました。また、医師・看護師・調理師など、様々な職種の方からの応援により、いくつかの避難所での医療支援、炊き出しも行われました。

炊き出しは毎日行い地震後の10日間でのべ810名を受け入れ、デイサービスセンターらからくくではお風呂を無料で解放しました。



続々と届く支援物資。炊き出しの受け入れは、地震後の10日間でのべ810名。

## 忘災

災害を忘れないことが 災害の風化 と 防災意識の低下を防ぐ

### 時間の経過とともに薄れる災害意識

災害は忘れた頃にやってくる

平成23年の東日本大震災の発生以来、私たちひとりひとりの防災意識は確実に高まっています。そして、どんなに被害が大きくても、被災地では元の生活に戻るために気持ちを奮い立たせ、復旧、復興を進めます。

しかし、大災害が起こった直後には意識が高まるものの、時間の経過とともに災害の記憶も、防災意識も薄れてしまう傾向が見られます。

災害の風化と防災意識の低下を防ぐには、忘災Ⅱ災害を忘れないこと。災害が起きた時の緊張感や、心構えなどを、自分の記憶として覚えておくこと、そしてそれを後世に伝え続けることが大切です。忘災Ⅱは、防災、減災につながる、将来災害が発生した時、過去の災害の教訓が活かせるのです。

#### 福島支援のはじまり

#### 福島親子リフレッシュ企画

平成23年3月11日東北・関東地方で、マグニチュード9.0、発生時点において日本周辺における観測史上最大の地震が発生。最大震度7の強い揺れと大津波を伴い、また、福島第一原子力発電所が被災し、放射性物質が漏れ出す深刻な事態となりました。

福島第1原発事故の影響で、福島県内では屋外での活動が制限され、子供たちは外で遊んだり、プールで泳いだり、それまで普通にできていたことができなくなりました。

そんなことも達にも、夏休みの間、ほんの数日間でも思いっきり外で遊んでもらいたい、そして子どもたちの安全を心配ながら見守るお父さんお母さん、おじいちゃんおばあちゃんにも、ストレスから解放されるのんびり過ごしてもらおうと、始めたのが「福島親子リフレッシュ企画（親子サマーキャンプ）」です。この企画は、平成24

年から毎年開催しており、キャンプの内容は子ども主体で計画し、外で遊びたい盛り子どもたちを対象に親子を無料招待。福島県内の4医療生協に参加を呼びかけ、毎年40名前後の方から参加いただいています。

実施にあたり、募金箱の設置、物品販売、カンパカレールで募金に取り組み、他に県生協連からの寄付等があり、不足分はながおか医療生協が負担しています。

中越地震の時には全国の医療生協と全日本民医連の仲間たちから支援してもらいどんなに心強かったことか。助け合いの気持ちをもち「忘れないこと。風化させないこと」を胸にきざみ、息の長い支援を続けていきます。

#### ●今年の親子リフレッシュ企画

7月27・28・29日に実施します。初日27日（金）に、「震災から丸7年。福島の今を知ろう」と題し、現在の福島のお知らせする講演会を開催します。ぜひご参加ください。（詳細は次ページ掲載）

## フレイルコーナー No.3

姿勢を良くするための体操**ヒップリフト**を紹介します。  
お尻の筋肉も鍛えられるので、ヒップアップ効果も期待できます。

やり方



- ①**スタートポジション**
  - ・膝を曲げ仰向けになる。
  - ・お尻からかかとまでは一足分、膝・足の間は、こぶし一個分あける。
  - ・腰の下に、手のひら一枚入る状態にする。
- ②**お尻のリフトアップ**

お尻の穴を締めながら、腰の背骨一個ずつ床からはがすようなイメージでお尻を持ちあげる。息を吐きながら、おなかに力を入れていきましょう。
- ③**お尻を下げる**

息を吸いながら、胸の背骨から一個ずつ床につけ、最後にお尻をつく

ポイントは お尻を締めて上げることと 背骨を大きく動かして上げることです。  
◎1セット 10回×2セット 毎日行いましょう。

より効果的に鍛えたい方は、レッドコード教室がおすすめ！



レッドコードを使うと…  
吊り上げられた下半身が不安定になり、体幹部も一緒に刺激を加えることが可能！

体力に自信がない方、これから運動を始めようと思っている方に。

体力向上を目指す方、日ごろの生活に刺激がほしい方に。

誰でも簡単コース  
水・土曜日  
17:30～18:30

体幹力UPコース  
水・土曜日  
19:00～20:00

【教室案内】  
レッドコードはメニューが豊富で、柔軟体操・バランス強化・筋力強化など、あらゆることに対応可能です。ヨガマットの上で寝ながら行うので、安全安心！まずは体験（無料）から始めてみませんか？ご不明な点はお気軽にお問合せください。

※体験時間は17:30～18:30となります。  
体験を希望される方お電話での事前連絡にて予約承ります。  
かんだりハビリパレット ☎ 0258-32-3888 トレーナーまで

## 講演会のご案内

福島親子リフレッシュ企画の感想（一部抜粋）

一見、もとの生活を取り戻したかに見えても「福島で暮らし続けること」には様々な困難がついてきます。ぬぐいきれない放射線への不安。将来的な健康被害、社会的被害への不安もゼロではありません。

この企画は、こうした不安やストレスに目をつむりながら生活する私たちがリフレッシュするとともに、全国の皆さんに支えられていることを再確認する場となりました。私たちはこれからも福島で暮らし続けていきます。

末永いご支援をお願いいたします。

（福島・浜通りより参加）

震災から丸7年。福島をのいまを知ろう！

## 講演会「福島の今」

講師：浜通り医療生協 専務理事 國井勝義様

●日時：7月27日（金）  
14:30～15:30

●会場：長岡市中央図書館  
2階 講堂  
（長岡市学校町1-2-2）

※当日参加も可能ですが、準備の都合上できるだけ事前にお申込みください。



【お申込み】 ぐらしいきいき支援室 ☎ 30-1161

## 今月のレシピ 配食弁当メニューより タンドリーチキン



### 材料（1人分）

- 鶏もも肉…25g×3切
- 食塩……0.6g
- こしょう…少々
- レモン汁…1g  
（なくてもよいです）
- プレーンヨーグルト……10g
- カレー粉……0.5g
- はちみつ……1g  
（ケチャップでもおいしくなります）
- おろし生姜……1g
- おろしにんにく……0.3g

### 調理のポイント

全て混ぜて、漬けてから焼くだけ！  
漬けてダレごと焼きます。

### 栄養価

エネルギー：165kcal  
たんぱく質：13g  
食塩分：0.8g

### おすすめの理由

①**肉がやわらかくなる**  
ヨーグルトや塩こうじなどの発酵食品はたんぱく質を分解する酵素を含むので、漬けておくことで肉の繊維が分解されて柔らかくなります。たんぱく質はアミノ酸にかわるので、うま味は増えます。

②**漬け置きができる**  
配食弁当では前日に漬けておきますが、数日漬けたままでも大丈夫です。あとは食べたい時に焼くだけです。

お好みで胸肉や、かたまりのまま漬けて焼いてから切っても良いです。

### 「タンドリーチキン」って何？

インド料理のひとつで、タンドールとよばれる壺窯（つぼがま）で焼いた鶏肉、という意味です。

## 事業所紹介コーナー

### 特別養護老人ホーム はるか高町

6月1日オープン



特別養護老人ホームはるか高町は、昨年6月にオープンした特養ホームはるか高町の分院となるサテライト型特養です。入所定員は、19人（全室個室）の小規模な特養で、利用できる方は「長岡市民」に限られます。

食事は施設内の厨房で作られ、個々の状態に合わせた食事の提供が可能で、いつも温かいお食事を召し上がって頂けます。

少人数で小さな特養ですが、小規模という特徴を生かして、おひとりおひとりのご希望に柔軟に対応し、過ごしやすい施設作りをしていきたいと考えています。

また、地域との交流会や、施設行事も計画しています。地域の中で、ひとつの大きな家族のようなアットホームな場所になりたいと思っています。小さな特養はるか高町をどうぞよろしくお願い致します。

ぜひ一度、見学にお越しください。職員一同お待ちしております。

特別養護老人ホームはるか高町 ☎ 38-7151



## ある日の風景

「香りの記憶」  
たこやう



### <今月の医療> 下肢静脈血栓症とエコー検査

生協かんだ診療所 医師 星野 智



中越地震で一躍世間に広まったエコノミークラス症候群という病気がありますが、これは肺血管が血液の塊（血栓）で詰まり、呼吸ができなくなる致死率の高い病気です。

その原因のほとんどは下肢の静脈で作られた血栓が、肺に流れて行って引き起こすものです。静脈というのは手足先のすみずみから血液を肺へと戻す血管ですが、動脈よりも流れが遅かったりすることもある凝血しやすいのです。

また静脈と言っても皮膚のすぐ下にあって見えるようなものではなく、太腿の筋肉の奥に隠れた深い場所にあるような血管でそこに血栓ができて発見が難しく、症状もあまりありません。突然ある日肺の血管が詰まり呼吸が苦しくなって病気がわかる、またはそのまま命を落とすという恐ろしい病気なのです。

どうしたら下肢静脈血栓を発見できるか、というまず血栓ができやすい条件があります。それは、60歳以上・喫煙者・肥満・長時間動かない（車中泊や飛行機など）・下肢外傷・癌・妊娠・ピル内服などで、多く当てはまる人は要注意です。症状は下肢全体やふくらはぎの腫脹（むくみ）や、押すと痛む、などですがわからない人もあります。心配な人は検査を受けるべきで、血液検査だけでも血栓はないと診断できる場合があります。さらにはエコー検査で静脈内を見て診断します。ながおか医療生協の各内科診療所にておこなっておりますのでご相談ください。なお下肢の皮膚がぼこぼこ腫れてくる静脈瘤という病気がありますがこれがエコノミークラス症候群をおこしたり破裂することはありませんので放っておいてかまいません。脚がだるいとか見た目が気になる場合に治療することがあります。



## 7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

### ■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
9:00~12:00	井埜 ★田中	井埜	井埜 ★田中	井埜 ★内山	井埜	井埜 ★内山	●一般診療、予防接種、乳児健診はweb予約もできます。 ●7/30~8/4は午後休診とさせていただきます。 ★田中医師の診療…月曜・水曜午前 ★内山医師の診療…電話にてお問い合わせください。
14:00~16:00	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	
16:00~17:30	井埜	井埜	井埜		井埜		

### ■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
9:00~12:00	羽賀 勝山 片山	羽賀 勝山 本田	羽賀 勝山 本田	羽賀 片山	岡田 勝山 本田	★羽賀 ★勝山 ★片山 ★本田	★火曜日午後の診療 羽賀…第1・2・3週 星野…第4週 勝山…第1・3・5週 片山…第2・4週 本田…第1・3・5週 ★水曜日午後の診療 関…第1・2・3・4週 ★土曜日の診療 勝山…第2・4週 片山…第1・3・5週 本田…第5週 羽賀…第1・2・3・4週 ☎羽賀医師 7/27~8/3
訪問診療							
15:00~17:30 (木曜17:00まで)	羽賀 勝山 片山	★羽賀 ★星野 ★勝山 ★片山 ★本田	勝山 本田 ★関	羽賀 片山	羽賀 勝山 本田	休診	

### ■あたごこどもクリニック

長岡市琴平1-2-1 ☎36-5810

	月	火	水	木	金	土	お知らせ
9:00~12:00	吉川	吉川	吉川	吉川	吉川 ★本間	吉川	●一般診療、予防接種、乳児健診はWeb予約もできます。 ●発達外来、アレルギー外来は予約制 ★本間医師 7月の診療日 6日 午前、午後 20日 午前
13:45~15:30	乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種 発達外来	休診	乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種	休診	
15:30~17:30	吉川	吉川		吉川	吉川 ★本間		

### ■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
9:00~12:00	星野 本田	星野 片山	星野 片山	岡田 勝山 本田	星野 羽賀 片山	星野 ★岡島 ★本田	★火曜日午後の診療 星野…第1・2・3・5週 羽賀…第4週 青木…第2週 ★土曜日の診療 本田…第3週 岡島…14日(土) ☎羽賀医師 7/27~8/3
訪問診療							
15:00~17:30 (木曜17:00まで)	星野 本田	★星野 ★羽賀 ★青木	羽賀 片山	勝山 本田	星野 片山	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
開始時間	9:00	10:00	9:00	9:00	10:00	8:30	★歯科は予約制です。 ※水曜日は休診。 ただし、祝日のある週は診察します。 ●訪問診療に出ている場合があります。 ●7月11日(水)・18日(水)診察します。 ●7月13日(金)・16日(月)休診します。
午前	源川	源川	休診 ※注	源川	源川	源川	
終了時間	12:00	13:00	12:00	12:00	13:00	12:00	
開始時間	13:30	14:30	13:30	13:30	14:30	13:00	
午後	源川	源川	休診 ※注	源川	源川	源川	
終了時間	18:00	19:00	18:00	18:00	19:00	17:00	

### 理事会

6月の開催はありません。

**お知らせ**

9月から組合員健診が一部変わります。詳細はお問い合わせください。

生協かんだ診療所  
☎32・2887



# 長岡まつり民踊流し

**参加者募集!**

**着付けボランティア募集!**

お弁当を用意します。

浴衣は生協が用意します。  
水色の地色に桜が舞う  
誰にでも似合う可愛い柄です。



**参加費** 組合員無料  
(組合員外¥2,000)

## 民踊流し事前練習会

踊れるか不安な方はぜひ!

**日時・会場**

7月10日(火) 17:30~ 特養はるか  
7月17日(火) 17:30~ 新町わいが家

【お問い合わせ】くらしいきいき支援室 ☎30-1161

## わいが家企画

# 米粉料理教室

**講師** JA女性越後ながおか  
こめっこすすめ隊 山岸 あや子様

今月のわいが家企画は「米粉料理教室」。米粉を使って、「すいとん」と「りんごのパンケーキ」を作ります。米粉ならではの味わいと食感をみんなで楽しみましょう。



**場所・日時** 四郎丸わいが家  
7月23日(月) 10:00~12:00

**定員** 15名

- 参加費………1人 500円
- 持ち物………エプロン、三角巾
- 申込み締切り…7月18日(水)

【申込み先】くらしいきいき支援室 ☎30-1161

# わいが家通信

すこやかスマイル  
7月の作業日

四郎丸  
26日 9:00~  
新町  
お休み

## 活動紹介コーナー

このコーナーでは、支部・班会など組合員の活動を紹介します。

**名称** すまいる川崎

**日時** 毎月 第2木  
10:00~11:30

**会場** 川崎コミセン (川崎6-2407-5)

《今月の開催》  
7月12日(木) 10時~  
タオルストレッチを行います  
(8月はお休みします。)

昨年までは年に数回だった活動が、今年に入って毎月1回集まるようになり、「せっかくだから、固定曜日にして毎月集まろう!」と4月から毎月第2木曜開催となりました。ここ2ヶ月は「元気とどけ隊養成講座」で習った「タオル体操」を取り入れ、不慣れながらも自分たちで自主的にすすめています。



今後は、「スクエアステップ」や「笑いケア体操」なども取り入れ楽しみながら継続していきたいと思っています。生協の組合員に限らず、どなたでも参加OKです。健康づくりの場として、お一人でも、お友達と一緒に、お気軽にご参加ください。体操と、何気ない世間話をしながらのお茶のみで、心も体もリフレッシュしましょう!

【お問い合わせ】くらしいきいき支援室 ☎30-1161

※すまいる川崎の開催日は、9月号より本紙P4わいが家通信内に掲載します。

## ●プラット新町 地域交流企画●

7月10日(火) 10:00~

各種ボランティアグループによる、民謡や踊りの披露があります。一般の方もお気軽にお越しください。

**会場** 新町わいが家 (泉1-7-20)

**参加費** 無料

【お問い合わせ】プラット新町 地域連携班 ☎38-8877

手作り品の販売もあります。写真は、ちりめん細工の髪かざりです。



## 地域の茶の間 ながおか わになーれ

どなたでも参加できます。赤ちゃん連れ大歓迎! お気軽にどうぞ。

**会場:** 健康の駅四郎丸 地域交流空間わいが家 (四郎丸4-1-14)

**開催:** 毎月第1月曜 10時~12時

今年度の開催日	4月済日	5月済日	6月済日	7月2日	8月6日	9月3日
	10月1日	11月5日	12月3日	1月7日	2月4日	3月4日

申し込み不要 参加無料 時間内出入り自由  
コープにいがた広報ネットワーク室 ☎025-201-5561 / くらしいきいき支援室 ☎30-1161

## 2018.7月 わいが家の予定

### 四郎丸わいが家

- うたごえ広場(毎月第1月曜)  
2日 13:30~14:30 ¥200
- ながおかわになーれ(毎月第1月曜)  
2日 10:00~12:00 無料
- 詩吟の会(毎月第2、4月曜)  
9、23日 13:30~15:00 ¥300
- 音あそびの会(毎月第3木曜)  
19日 10:00~11:30 無料

### 新町わいが家

- うたごえ広場(毎月第2金曜)  
13日 14:00~15:00 ¥200
- 手芸の会(毎月第1、3金曜)  
6、20日 10:00~12:00
- 映写会(毎月第3火曜)  
17日 13:00~15:00 無料  
「この空の花 長岡花火物語」-2012年- 出演:松雪泰子、高嶋政宏ほか  
1945年の長岡空襲とその後の長岡花火への流れを描いたセミドキュメンタリー映画。

今月のセラバンド ※開催日が祝日にあたる場合はお休みになります。

- わいが家広場(会場:四郎丸わいが家)  
毎週土曜日 9:30~10:30 無料  
7月 7、14、21、28日
- わいが家カフェ(体操終了後)  
¥100 ※カフェは自由参加  
10:30~11:30
- ハイタッチ(会場:高町わいが家)  
毎週水曜日 9:30~10:30 ¥100  
7月 4、11、18、25日
- 茶話会(体操終了後)  
10:30~11:30
- 新町わいが家  
第1、2、3土曜日  
9:30~10:30 無料  
7月 7、14、21日

## 今月のオレンジカフェ

体も少しうごかしますよ

昔なつかしい歌を歌いましょう!

講師 前田リハビリ 小野田明子

**日時** 7月28日(土)10:00~12:00  
※毎月第4土曜日開催

**会場** 新町わいが家(泉1-7-20)

**参加費** 100円

問くらしいきいき支援室 ☎30-1161

## 銀河食堂 ご案内

毎月第2土曜日は銀河食堂の日! こどもからお年寄りまで、大家族のように「誰かと食べる」ことを大切にしています。どなたでもご参加できます。お気軽にお申込みください。



## ひとりじゃないよ。みんなで食べよう // 今月の銀河食堂 (地域食堂)

7月14日(土) 10:00~ 【定員】30名 ※毎月第2土曜日 【参加費】こども100円 おとな300円  
【会場】多機能こどもセンター銀河(宮栄3-17-15) 【お申込み】くらしいきいき支援室 ☎30-1161