



すこやかスマイル

■組合員数 10,110 名

■出資金 3 億 6,303 万円

2018 年 7 月末現在

2018
9
184 号

【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
http://www.nagaoka-iryu-seikyou.jp/

ながおか医療生活協同組合

検索



健康チャレンジに

参加しよう！

これまでチャレンジした事がある方も、今年初めて知った方も
みんなで気軽に取り組んでみませんか？（折り込みのチャレンジシートをご覧ください）



9月。まだまだ暑いですが、一日と秋に近づいています。秋になると、よく耳にする「〇の秋」。実りの秋、スポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋、読書の秋…、たくさんありますが、今年は「健康づくりの秋」として、健康チャレンジに参加してみませんか？

健康チャレンジは、ながおか医療生活協同健康づくり委員会が提唱する8つのコースから、「これくらいなら自分でもできそう！」というコースを1つ以上選び、60日間達成に向けチャレンジするもので、今年で4回目となります。

今年はキッズ向けコースも用意しました。子どもから大人まで、ぜひ家族全員でご参加ください。お友達同士や班会、職場等のグループ参加も可能です。自分でできる健康づくりにみんなで取り組みましょう！！



どのコースにしようかな…？ チャレンジコース紹介

人気No.1簡単健康法！

●チャレンジコース「8-E」 毎朝コップ1杯の水を飲む

健康はもちろん、美容にも良いとされる健康法の1つですがそれはなぜでしょうか？私達は夜寝ている時に汗をかきますが、それがおおよそコップ1〜1.5杯分といわれています。夜間に汗として体から失われた水分量を補給しないと、血液がドロドロになり血流が悪くなってしまうだけでなく、むくみの原因にもなります。ゆえに朝目覚めたら、まず水分を補給することで体に潤いを与える（動脈硬化・脳梗塞・高血圧の予防）ことが大切なのです。



また、水を飲むとお通じがよくなります。多くの女性がお悩みの「便秘」ですが、朝にコップ1杯の水を飲むことで改善される場合があるようです。寝ている間に前日食べたものが消化され、朝には胃の中は空っぽになります。この空になった胃に水が入ってくると胃腸が刺激を受けて活動し、便秘がよおされます。

さらには水を飲む事で、自律神経（交換神経）に刺激を与え、寝ている間に休んでいた脳を働かせてくれる作用もあります。

自分で考えてチャレンジ！

●チャレンジコース「8-O」推奨コース以外に、自分で考えた目標にチャレンジしてもOKです。ポイントは、**普段やらないことにチャレンジすること**です。

（例）

エレベーターやエスカレーターを使わずに、なるべく階段を使う。



週に1回は車を使わず、自転車や歩きで仕事や買い物に行く。



体操教室や習い事の教室に休まず通う



次のページ「フレイルコーナー」で椅子スクワットのやり方を紹介しています。この、椅子スクワットをチャレンジコースに設定するのもおすすめです。

申し込みから結果報告

- ① チャレンジするコースを選び目標を設定する。
- ② 申し込みハガキを提出
必要事項を記入してポストに投函します。
- ③ チャレンジ開始！
期間は9月〜12月。
その間の60日間、目標達成に向けて取り組みます。
- ④ チャレンジ終了
60日間の取り組みを終えたら報告ハガキを提出

ハガキの提出メ切 ご注意ください

報告 ハガキ

提出メ切
平成 31 年
1 月 20 日
必着

メ切を過ぎた報告ハガキは無効となります。

申込 ハガキ

最終申込メ切
平成 30 年
10 月 31 日
必着

チャレンジには申し込みが必要です。

秋の強化月間

9月1日～11月30日

ながおか医療生協の健康づくり・地域包括ケア・介護予防（フレイル）の取り組みをすすめ、地域の安全・安心を創ります。地域訪問でながおか医療生協の取り組みを知らせ、新たな繋がりをづくりをすすめます。

月間目標 新規加入200人 増出資800万円

地域訪問 職員による組合員訪問を実施します。（約800件）
「現在のくらしの様子」「困った」の声、ご意見、ご要望をお聞かせください。

月間中イベント

9/1～12/31 健康チャレンジ（コープにいがた協賛）
9/2（日）医療生協健康まつり
10/19（金）健康チャレンジ ステップアップ講演会
10/20（土）健康げんき度（フレイル）測定会
10/23（火）バスハイク 小布施
10/31（水）ウォークイベント：弥彦もみじ谷

次号（10月号）に郵便振り込み用紙を折り込みます。郵便局からのお振込みまたは、お近くの診療所・事業所・わいが家でも受け付けております。増資（1口：5000円から）のご協力をお願いいたします。また、ご家族みなさんそれぞれの加入・増資をお願いしています。

健康な生活習慣を作りましょう！



☎ 30・1161
問 くらしいきき支援室

★申し込みハガキ、終了報告ハガキは、郵送もしくは、四郎丸・新町わいが家、各事業所にご持参ください。

★チャレンジの達成・未達成に関わらず、「結果報告ハガキ」を提出して頂いた方全員に記念品をプレゼント致します。

（注）報告ハガキメ切1月20日
※メ切を過ぎた報告ハガキは無効となりますのでご注意ください。

★チャレンジシートは本紙に折り込まれていますので、詳細等はご確認下さい。ご不明な点や、チャレンジシートが追加で必要な方はご連絡下さい。



事業所紹介コーナー

フィットネスレインボー健康運動教室

長岡市前田3-1-16 ☎0258-39-2882

フィットネスレインボー健康運動教室は、
四郎丸わいが家 **新町わいが家** **サポートセンターしろまる**
の3会場で筋トレやエアロビクスやストレッチ、
ヨガなどの教室を開催しています。

参加者の中心は65～75歳のシニア世代。

今月9月からはフレイル予防の教室「足腰トレーニング教室」
をスタートしています。また、「運動をして筋力の維持をしたい
けれど、会場までいくことが出来ない」という方には、四郎丸わ
いが家2階のトレーニングジム送迎付きコースの利用がおすすめ
です。

無料体験も電話一本で受け付けていますので、気になる教室が
あればお気軽にお電話下さい。

詳しい教室案内は本紙折り込みチラシをご覧ください。
みんなで体を動かして、フレイル予防に取り組みましょう！



①四郎丸わいが家



②新町わいが家



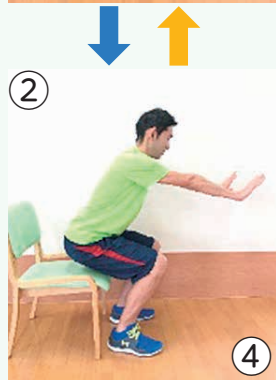
③サポートセンター
しろまる

★フレイルコーナー★

椅子スクワットで下半身を鍛えて転倒防止！
椅子を補助的に使って安全性を高めたスクワットです。



①つま先の上に膝がくる位置で、背筋を伸ばし椅子に浅めに座る。両腕は前に伸ばし指を上に向ける。



②背筋は伸ばしたまま上体を倒しゆっくりとお尻を椅子から離す。



③頭のとっぺんをできるだけ高い位置にするように立ち上がる。

④座るときはお尻を椅子の奥に向かって斜めうしろに下げながらゆっくりと座り、①の姿勢に戻る。

●10～20回、やや疲れを感じる程度繰り返しましょう。

●筋肉の素となる良質なたんぱく質の摂取が大切なポイントです！
1日3食、**肉類・魚介類・卵類・大豆製品・乳製品**など、たんぱく質豊富な食事をとることを意識しましょう。

フィットネスレインボー健康運動教室
健康運動指導士 木村正史

今月の
レシピ

秋鮭とじゃがいものオイル煮



エネルギー:233kcal
たんぱく質:13.4g
塩分:0.5g (洋風は減塩)

材料 (1人分)

- 秋鮭………60g (2/3切)
- じゃが芋……40g (中1/2個)
- 赤ピーマン……20g (約1/8個)
- にんにく……1/2かけ (おろしにんにく1cm程度でも)
- 塩………0.3g (ひとつまみ)
- オリーブオイル……大さじ2
- お好みのきのこ……30g (しめじなら1/4株くらい)
- あれば粉パセリ

作り方

- ①鮭は食べやすく切り、じゃが芋はひとくち大、ピーマンは拍子切りにする。電子レンジで2～3分加熱する
- ②にんにくをみじん切りにし、オリーブオイルと塩をまぜて①を入れてフライパン (あれば卵焼き器) で絡めながら弱火調理する
- ③皿に移したら、残りのオリーブオイルにキノコを入れてから塩 (分量外)、こしょうで炒めて付け合せにする

説明

- ★このオイル煮はスペイン料理のアヒージョ風です。アヒージョとは『小さな (きざんだ) にんにく』という意味
- ★高タンパクであり、油を使用することでエネルギーがしっかりとれるので食事量が少ない高齢者にもおすすめ (フレイル予防)
- ★秋鮭は高タンパクで低脂肪。鮭には動脈硬化予防のDHA、EPAが豊富に含まれます

ポイント

- オリーブオイルはヒトの体内で作られない必須脂肪酸であり、動脈硬化予防、抗酸化作用、酸化されにくい油です
- ※オイル煮の為、調理には多めの油が必要です。油はどれも大さじ1でおおよそ100kcalです。(フライパンやお皿に残ったオイルはパンなどにつけると美味しいですが、摂りすぎには注意してください)

グループホームさおう開設2周年行事



バスハイクにいらっしゃいました♪



青空の下で
ハイ！チーズ！

6月17日、出雲崎町『道の駅 天領の里』までバスハイクに行ってきた。当日は天気にも恵まれ、絶好のバスハイク日和！
昼食は、綺麗な海が見渡せるお部屋で豪華な昼食を堪能し、入居者様、ご家族にも大変喜んで頂きました。これから入居者様が楽しく、より充実した時間を過ごせるような企画を計画していきたいと思ひます。
(職員・渡辺)

第9回チャレンジ学会のご案内

チャレンジ学会は、各事業所で行っている様々な取り組みについて発表し合い、日々の職員の奮闘や事業の運営内容を参加者全員で改めて共有し、互いに学ぶ場として開催されています。例年、職員のみが参加していましたが、今年は組合員さんからの活動発表もあります。どなたでも参加できます。大勢の方からのご参加をお待ちしております。

開催日 9月20日 (木)

会場 13時30分～17時 (受付13時～)
パストラル長岡

第一部 講演

「くらしを支える活動」

発表 くらしいきいき支援室の想い (仮題)

研究発表 (各事業所より)

第二部 園学習教育委員会 池田 ☎38・0850

(特別養護老人ホームはるか)



ある日の風景

「成長」 ⑩たちゅう



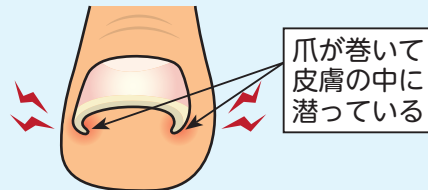
<今月の医療> 巻き爪の原因と予防 ながおか生協診療所 医師 勝山新弥

足の爪に悩みを抱えている人の中で、最も多いのが「巻き爪」です。巻き爪は、進行していくと肉の部分に曲がった爪がどんどん食い込んで、次第に激しい痛みを引き起こし、皮膚が化膿したり、歩くことができなくなったりすることもあります。今月は、巻き爪とは何か、巻き爪の原因とセルフケア（予防）についてご紹介します。

いわゆる巻き爪（広義）は **1 巻き爪（狭義）** と **2 陥入爪** があります。

1 巻き爪（狭義）

爪の両端が内側にまくれこんだ状態（主に足趾）。

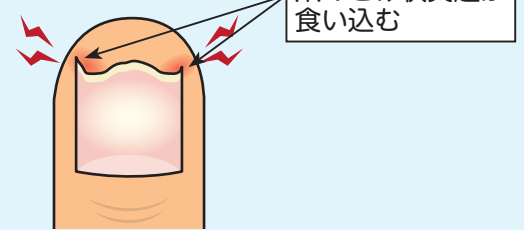


主な原因は

- ① 深爪（足趾先の皮膚が盛り上がり爪が変形する）
- ② 足趾に足裏からの圧力がかからない状態（足趾底からの圧力がなくなり爪が広がらず巻いてきます）。
- ③ きつい靴。

2 陥入爪

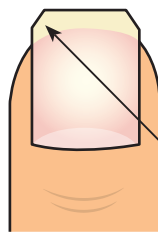
深爪していて爪の両端をきれずに両端がとげのように残った状態。



原因はとげのように残した両端の爪が皮膚に食い込み炎症を起こすため。

セルフケアとしては

① 深爪しない
(爪長は指先と同じかやや長くなる)。先端は平らに切り回り込まないようにします。

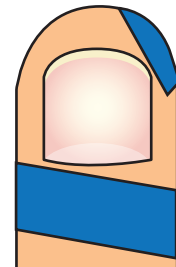


爪先端は平らに切り少しだけ角を落とす。

② きつくない靴にする。



③ テーピング
皮膚を爪周囲から離すようにラセン状に巻きます。



⇒上記で改善しなければ当診療所受診を！

9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。 ★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2・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
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。
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	●発達外来、アレルギー外来は予約制 ★本間医師 9月の診療日 7日 午前 21日 午前、午後
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	9/20(木)午後休診 ★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…9/22日(土) ★星野医師 9/15(土)、9/21～9/27
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	※水曜日は休診。 ただし、祝日のある週は診療します。
午前	源川	源川	休診 ※注	源川	源川	源川 ★四日 ★赤柴	●訪問診療に出ている場合があります。
終了時間	12:00	13:00	12:00	12:00	13:00	12:00	●9月19日(水)・26日(水)は診療します。
開始時間	13:30	14:30	13:30	13:30	14:30	13:00	★四日医師の診療 毎週土曜日 ★赤柴医師の診療日 9/15(土)
午後	源川	源川	休診 ※注	源川	源川	源川 ★四日 ★赤柴	
終了時間	18:00	19:00	18:00	18:00	19:00	17:00	

理事会報告

開催日 8月8日

■報告事項

第1号議案 6月の事業・経営状況の報告、7月の概況
第2号議案 くらしいいきき支援室報告
第3号議案 委員会報告
第4号議案 通リハキャンパス改装オープンにかかる備品購入・リース取扱について
第5号議案 短期入所グリーンステイ高町廃止に伴う補助金返還について
第6号議案 かねだ診療所 配食車両入替について

■協議事項

第7号議案 生協かんだ診療所改修費用借入について

以上、報告・協議の上、全員意義なく承認されました。



わいが家企画

詳細は本紙折り込みのチラシをご覧ください。

★長岡さくらの会 演奏会 (10月11日(木))

★バスハイク (10月23日(火))

★米粉料理教室 (9月21日(金))

今月のお知らせ



【報告】7月27日～29日 福島親子リフレッシュ企画

今年、大人17名 子ども22名 計39名が参加！子ども達は暑さに負けず、元気に遊びました！

「ながおか医療生協のみなさん、ありがとうございました。」
今回で7回目と、継続した物心両面での支援ありがとうございます。
マスメディアでは、復興がすすみ、以前と変わらない生活ができている様に報じられていますが、
現実はまだまだ不安の中での生活を強いられています。参加の保護者からも「しばらくぶりに一日中、陽の下で遊ぶことができた。」という感想がありました。

(浜通り医療生協 専務理事 國井勝義様より)



国営越後丘陵公園里山フィールドミュージアム古民家の前で。
クイズラリーのあと、かまどで炊きご飯のおにぎり、とん汁を食べました。

わいが家通信

すこやかスマイル
9月の作業日

四郎丸
30日 9:00～
新町
31日 13:40～

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 飛翔班 (ひしょうはん)
日時 毎週木 13:30～15:30
会場 四郎丸わいが家
メンバー 7名



飛翔班は、使わなくなったタオルやシーツなど古布をカットする班会で、毎週木曜日に開催しています。15年くらい前に結成し、結成当初は太極拳をしていましたが、徐々に形を変え、現在のように布をカットする班会になりました。

班会は1時間くらい古布カット、あとの時間はお茶のみをしています。普段の班会では、困っていることや気になっていること、政治の話などで盛り上がることもあり、とても楽しくやっています。←集まった古布を中央に置き、真四角、長方形などにちよきちよき切ります。切った布は、診療所や介護事業所内の清掃などで活用されています。

問 ぐらしいきいき支援室 ☎30-1161

◆◆ くださ～い！ ◆◆

ご不要な自転車を譲っていただけませんか。

近隣への訪問で使用します。

【お問い合わせ】おひさま ☎38-6326



すまいる川崎※9月の予定

今月、タオル体操はお休みし、施設見学を行います。
川崎小学区、川崎東小学区の方に別刷りの案内をつけましたのでご確認ください。
※7月号の活動紹介に掲載

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	5月	6月	7月	お休み	9月
	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 / ぐらしいきいき支援室 ☎30-1161

2018.9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)
3日 13:30～14:30 ¥200
- ながおかわになーれ(毎月第1月曜)
3日 10:00～12:00 無料
- 詩吟の会(毎月第2、4月曜)
10日 13:30～15:00 ¥300
- 音あそびの会(毎月第3木曜)
20日 10:00～11:30 無料

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
9月 1、8、15、22、29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
9月 5、12、19、26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
9月 1、8、15日

新町わいが家

- うたごえ広場(毎月第2金)
14日 14:00～15:00 ¥200
- 手芸の会(毎月第1、3金曜)
7、21日 10:00～12:00
- 映画会(毎月第3火曜)
18日 13:00～15:00 無料
「雲ながる果てに」-1953年- 出演：鶴田浩二、木村 功、山岡久乃 ほか
白鷗遺族会による手記、家城巳代治が、神風特別攻撃隊の悲劇を描いた反戦ドラマ。

今月のオレンジカフェ

認知症を正しく理解し、
認知症の人や家族を明るく見守る応援者

認知症サポーター養成講座

講師 ほっとながおかケアマネージャー

講座を受けた方には
オレンジリングを
贈呈します。



日時 9月22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

講座後半に茶話会を設けています。
情報の共有・交換…お茶を飲みながら交流しましょう♪

問 ぐらしいきいき支援室 ☎30-1161

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)

9月8日(土) 10:00～ 【定員】30名 ※毎月第2土曜日 【参加費】子ども100円 おとな300円
【会場】多機能子どもセンター銀河(宮栄3-17-15) 【お申込み】ぐらしいきいき支援室 ☎30-1161

2018.9

わいが家通信 (別刷版)

今月のお知らせ

①米粉料理教室／②長岡さくらの会 演奏会／③秋のバスハイク

①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

米粉を使って、「ピザ」と「バナナ大福」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



日 時：9月21日(金) 10時～12時

会 場：四郎丸わいが家(土合4-1-14)

参加費：1人500円(要申し込み)

持ち物：エプロン、三角巾

申込〆切
9月18日(火)

【申込み先】 ぐらしいきいき支援室 ☎30-1161

②長岡さくらの会 演奏会

日時・会場 10月11日(木) 午後2時～3時

特別養護老人ホーム はるか 会議室
(長岡市花園南2丁目337番)

箏
三味線
フルート
太鼓物

プログラム

★今様 ★新曲さくら ★北海民謡調
皆で歌いましょう。

♪もみじ ♪証城寺寺の狸ばやし ♪木曾節
♪花笠音頭 ♪浪花節だよ人生は 他



申込不要です。お気軽にお越しください。

問い合わせ／ぐらしいきいき支援室 ☎30-1161

～秋のバスハイク～

懐かしのメロディー 中山晋平記念館

栗のまち 小布施散策と秋の味覚栗おこわを味わう旅

■ 日 時 10 月 23 日 (火)

【集合時刻】 新町わいが家…8:00 ⇒ 四郎丸わいが家 8:15

■ 募集人数 42 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)

■ 申込受付 10 月 1 日(月)9:00～10 月 5 日(金) 正午まで

※応募多数の場合、参加回数が少ない方を優先します。

注意事項

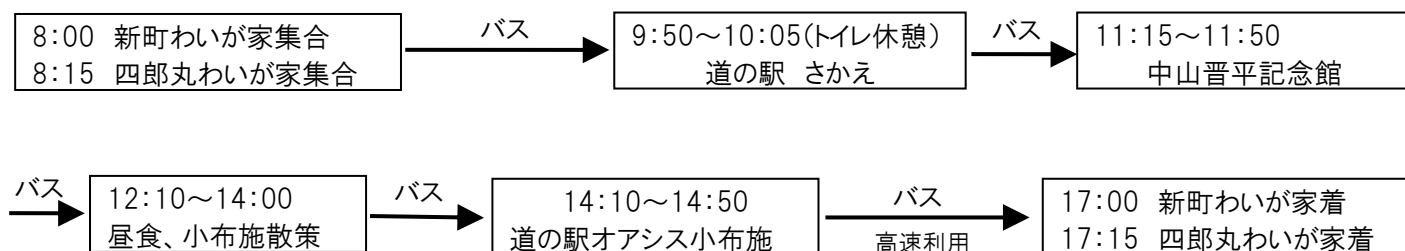
※お申し込み時に、氏名、住所、電話番号、集合場所をお聞かせください。

※参加の可否連絡は 10 月 9 日以降にお電話にてご連絡致します。

(グループでの参加の方は代表者に連絡します。)

※昼食会場は **2 階です**。エレベーター、エスカレーターが無いいため、階段での移動となります。あらかじめご了承ください。

日程表 10 月 23 日(火) ●昼食 喜の呼庵



●バスハイク参加の方へ●

- ・当日の朝は、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。

ただし台数に限りがありますので、自家用車の相乗り、ご家族からの送迎等、ご協力
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。

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
〒940-0857 長岡市沖田 1-6 アクロスプラザ長岡 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 090-1433-9478

・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、予めご了承下さい。

・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

家族参加 ・ グループ参加		
名 前	年 代	コ ー ス

★チャレンジコース記入例 【②-ア】

【健康元気度アンケート】にご協力下さい	
1. 6ヶ月間で2～3kgの体重減少がありましたか	はい ・ いいえ
2. 「さきいか」、「たくわん」 くらいのもやの食品を普通に噛み切れますか	はい ・ いいえ
3. お茶や汁物でむせることがありますか	はい ・ いいえ
4. 1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか	はい ・ いいえ
5. 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい ・ いいえ
6. 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと感じますか	はい ・ いいえ
7. 昨年と比べて外出の機会が減っていますか	はい ・ いいえ
8. 1日1回以上誰かと会話をしますか	はい ・ いいえ
9. (ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	はい ・ いいえ
10. 5分前のことが思い出せますか	はい ・ いいえ
11. ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気がつけた食事を心がけていますか	はい ・ いいえ
12. 野菜料理と主菜(肉または魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい ・ いいえ

ご協力ありがとうございました

家族参加 ・ グループ参加		
名 前	年 代	結 果

★結果の欄に番号でご記入下さい
①よくできた②まあまあできた③あまりできなかった④できなかった

アンケートにご協力下さい

1.今回、健康チャレンジに参加した理由は？

2.チャレンジ達成できた理由は？または、できなかった理由は？

3.参加してみての感想を教えてください

4.その他なんでも

ご協力ありがとうございました

取り組んだ日から記入しましょう！
できた日は“しるし”をつけましょう♪



CO・OP 共済(コープ共済連)協賛

はじめよう！気軽にできる健康な生活習慣！
親子・家族・職場やグループでチャレンジ！

健康チャレンジ

参加者 大募集！

参加費
無料！



取り組み期間 9月～12月のうち60日間
申し込み締切 10月31日
報告書締切 1月20日

チャレンジに取り組んで
報告書を提出すると
全員に記念品をプレゼント！

主 催 コープにいがた お問い合わせ TEL 0258-47-0701
ながおか医療生活協同組合 健康づくり委員会
後 援 長岡市・長岡市教育委員会・長岡市医師会・長岡歯科医師会
お問い合わせ TEL 0258-30-1161 FAX 30-1175

気軽にできる健康習慣でフレイル予防につなげよう！！

取りくみの手順

申込みは、右のハガキを郵送、またはわいが家、各事業所にご持参下さい。

- 1 コースを選択**
チャレンジするコースを選び、目標を決めましょう！チャレンジするコースはいくつでもOK♪
- 2 申込ハガキを提出**
『申込はがき』を切り取り、必要事項を記入してポストに投函します(切手不要)。
- 3 チャレンジする**
9月から12月中の60日間取り組みましょう。また、毎日の頑張りを記録しましょう！！
※月の途中から始めても構いません。
- 4 報告ハガキを提出**
『報告はがき』を切り取り、必要事項を記入してポストへ投函します(切手不要)。
後日、記念品を贈呈致します♪

※コープにいがたからお申込の方は、注文用紙と一緒にご提出ください。

チャレンジ 8コース

下の8コースから好きなものを選んでチャレンジしましょう！！キッズおすすめコースあり★

1 キッズ向け★

- ア. お手伝いをする
- イ. 元気にあいさつをする
- ウ. お片づけをする
- エ. ゲーム時間を守る
- オ. 外遊びをする
- カ. おやつは控えめに
- キ. 早寝・早起き

2 食・肥満

- ア. 毎日朝ごはんを食べる
- イ. 塩分1日6g以下
- ウ. 間食は控えめに
- エ. 野菜をたっぷり
- オ. 腹八分目に抑える

3 運動～健康維持～

- ア. ウォーキング (1日30分以上)
- イ. ラジオ体操
- ウ. スクワット (毎日30回以上)
- エ. 片脚立ち (片脚1分以上)
- オ. 水泳、水中運動
- カ. ゲートボール

4 脳～いきいき活性化～

- ア. 本や新聞の音読
- イ. 折り紙
- ウ. 読書
- エ. クイズ・パズル
- オ. 塗り絵
- カ. 日記をつける

5 禁煙・節酒

- ア. 禁煙に挑戦！
- イ. 週2日の休肝日
- ウ. お酒は1日1合
- エ. ビールはレギュラー缶1本

6 快適な睡眠

- ア. 7～8時間睡眠
- イ. 0時には床につく
- ウ. スマホは寝る1時間前まで
- エ. 寝る直前に過度な飲食はしない。カフェインは取らない

7 口の健康

- ア. 毎日、舌みがき
- イ. 汚れを落としきる歯磨きをする
- ウ. よく噛んで食べる
- エ. あいうべ体操

8 私の健康法

- ア. 毎日血圧測定
- イ. 毎日体重測定
- ウ. 1日1回誰かとおしゃべりをする
- エ. 毎朝コップ一杯の水を飲む
- オ. オリジナルを記入(自由に記入しましょう)

※フレイルって・・・？

フレイルとは体が【健康】と【要介護状態】の中間の虚弱な状態にあることを指します。身体機能の低下、社会参加の減少精神面の低下が大きな原因とされています。

意識して取りくむ健康チャレンジ！

くらしの中でできる健康づくり
～8つの生活習慣と2つの健康指標～

8つの生活習慣

- 生活リズムを整え快適な睡眠をとる。
- 心身の過労を避け、十分な休養をとる。
- たばこは吸わない。
- 不適切な飲酒をしない。
- 適度な運動を定期的に続ける。
- 低塩分、低脂肪のバランスの良い食事をする。
- 間食せず、朝食をとる規則正しい食生活。
- 1日1回以上汚れを落とし切る歯磨きをする。

2つの健康指標

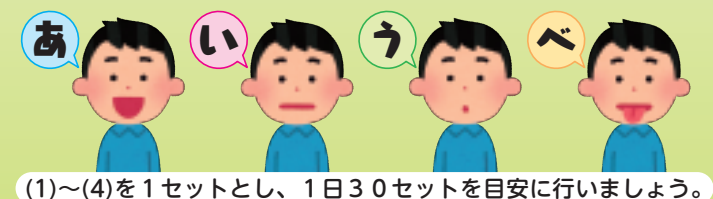
- 適正体重、適正腹囲を維持する。**
BMI…18.5～25(＝適正体重)を維持する。
体脂肪率…男性25%未満、女性30%未満。
腹囲…男性85cm未満、女性90cm未満。
- 適正な血圧をめざす**
安静時血圧 最高130、最低85mmHg未満。
年1回、健康診断を受け、全身チェックを行う。

口呼吸から鼻呼吸へ矯正！免疫力UP!!

オーラルフレイル予防！あいうべ体操

口を大きく「あー・いー・うー・べー」と動かします

- 「あー」と口を大きく開く
- 「いー」と口を大きく横に広げる
- 「うー」と口を強く前に突き出す
- 「べー」と舌を突き出して下に伸ばす



★ご家族やグループでご参加下さい★

ご家族やグループでお申込頂き報告ハガキを提出すると、もれなく全員に記念品をプレゼント致します！
(※記念品は代表者様にまとめて送らせて頂きます)
チャレンジシートは各自でコピーして頂くか、新しいものを郵送致しますのでご連絡下さい。 Tel.0258-30-1161

郵便はがき



940-8790

長岡市土合4-1-14

ながおか医療生協
くらしいきいき支援室
健康チャレンジ2018 係



健康チャレンジ 申込み 〆切10/31

ふりがな 名前	性 別 男 ・ 女
年代 ～9才・10代・20代・30代・40代・50代・60代・70代・80代	
住所 〒	
Tel () -	
★この企画を知ったきっかけ ・ながおか医療生協 ・コープにいがた ・その他()	チャレンジコース 【記入例】② - ア
【コープにいがた】からお申込の方 組合員コード(10桁)	

※コープにいがたからお申込の方は、注文用紙と一緒にご提出下さい

郵便はがき



940-8790

長岡市土合4-1-14

ながおか医療生協
くらしいきいき支援室
健康チャレンジ2018 係



健康チャレンジ 結果報告 〆切1/20

ふりがな 名前	性 別 男 ・ 女
住所 〒	
Tel () -	
チャレンジ結果 ・よくできた ・まあまあできた ・あまりできなかった ・できなかった	
【コープにいがた】からお申込の方 組合員コード(10桁)	

※コープにいがたからお申込の方は、注文用紙と一緒にご提出下さい